

# Tipps für einen gesunden und gelungenen Grillgenuss

- Greifen Sie zu mageren Fleischstücken guter Qualität: vom Schwein, Geflügel, Kalb, Lamm, Rind oder Wild.
- Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren sollten nicht auf den Grill. Durch das Erhitzen entstehen krebserregende Nitrosamine.
- Es muss nicht immer Fleisch sein: Mariniertes Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Tomaten, Paprika, Pilze, ebenso Tofu, Grill- oder Schafkäse sorgen für Abwechslung.
- Auch Fisch wie Forelle, Lachs, Seezunge und Heilbutt eignet sich: in Folie eingepackt, am Kräuterbett mit etwas Oliven- oder Zitronenöl und grobem Salz gewürzt, wird er perfekt und bleibt saftig. Frischer Fisch braucht vorher keine Zitrone, sonst gerinnt das Eiweiß und er verliert an Zartheit.
- Marinieren Sie das Grillgut über einen längeren Zeitraum, damit das Aroma gut einzieht. Das Fleisch sollte komplett in der Marinade liegen und kalt gestellt werden. Auf keinen Fall salzen, das entzieht Wasser und macht das Fleisch zäh.
- Mariniertes vorher abtupfen, damit das Fett nicht in die Glut tropft und gesundheitsgefährdende Stoffe gebildet werden.
- Bevorzugen Sie leichte Soßen und Dips: Naturjoghurt, mit einem Schuss Sauerrahm cremig gerührt, lässt sich wunderbar variieren: mit frischem Knoblauch, Kräutern oder als Curry-Bananendip servieren.
- Vorsicht: das Grillgut sollte nicht zu dunkel werden, da sonst der Gehalt an krebserregenden Begleitstoffen zunimmt. Schwarze Stellen nicht essen, sondern wegschneiden. Den Rost immer mit Alu-Folie abdecken oder spezielle Alu-Grillschalen verwenden.
- Empfehlenswert sind auch Elektro- und Gasgriller oder Holzkohlengriller mit seitlicher Feuerstelle. Beim offenen Standgriller sollten nur Holzkohle und Holzkohlebriketts verwendet werden, die zunächst 30 bis 60 Minuten durchgeglüht werden.
- Wenn die Kohle zu brennen beginnt, weil Fett hineintropft, den Rost vom Feuer nehmen oder höher hängen. Beim Ablöschen entsteht Rauch, der sich am Fleisch niederschlagen kann.