



GRILLMARINADEN UND RUBS

Die Kunst der Veredelung

Die Grillsaison ist eröffnet

Eine Einladung, das Kochen unter freiem Himmel als Event mit Freunden zu zelebrieren.

Von Flammen geküsst

Obwohl das traditionelle Spiel mit dem Feuer auf dem Holzkohlegrill bis heute eine ungebrochene Faszination ausübt, hat sich die Welt des Grillens längst weiterentwickelt. Moderne Gasgrills, präzise Pelletgrills, massive Smoker und sogar leistungsstarke Elektrogrills haben die Terrassen erobert.

Doch ganz gleich, welche Hitzequelle Sie bevorzugen: Das Geheimnis eines unvergesslichen kulinarischen Erlebnisses liegt im Verständnis der Garmethoden.

Oft werden die Begriffe „Grillen“ und „Barbecue“ (BBQ) synonym verwendet, doch für den wahren Genießer markieren sie zwei völlig unterschiedliche Welten. Grillen ist das temperamentvolle Spiel mit der direkten Hitze. Bei Temperaturen von über 300 Grad wird das Grillgut direkt über der Glut oder dem Feuer scharf angebraten – ein Tanz der Flammen, der für unvergleichliche Röstaromen sorgt.

Das traditionelle Barbecue: Eine Ode an die Geduld

Hier wird das Fleisch schonend und indirekt bei sanften Temperaturen zwischen 115 und 160 Grad gegart. Unter dem geschlossenen Deckel eines Smokers, Kugel- oder Gasgrills ruht das Grillgut abseits der direkten Hitzequelle. Diese Methode, die oft Stunden in Anspruch nimmt, verwandelt selbst anspruchsvolle Fleischstücke in zartschmelzende Meisterwerke. Nicht selten verschmelzen beide Philosophien zu einer perfekten Symbiose aus scharfem Anbraten und sanftem Nachgaren.

Die beste Technik bleibt wirkungslos ohne die richtige Veredelung.

Damit Fleisch, Geflügel oder Fisch zu einem wahren Hochgenuss avancieren, bedarf es der Geheimwaffen echter Grillmeister: Marinaden und Rubs.

Industrielle Marinaden überdecken den Eigengeschmack des Fleisches häufig mit einer monotonen, faden Würze, gestreckt mit Geschmacksverstärkern und Farbstoffen. Besonders für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien kann der Griff zur Fertigware zum unkalkulierbaren Risiko werden.

GUSTATICO lädt Sie ein, die Kontrolle über den Geschmack zurückzugewinnen. Entdecken Sie unsere Empfehlungen, Tipps und Basisrezepte – für Grillabende und Momente, die bleiben.

WAS SIND RUBS?

Dieser Begriff leitet sich aus dem Englischen *to rub* (reiben) ab. Damit ist eine Gewürzmischung aus trockenen Gewürzen gemeint, die auf das Grillgut gerieben wird.

***TIPP:** Besser ist es, den Rub aufzustreuen und dann in das Grillgut einzuklopfen oder einzumassieren. So dringen die Aromen besser ein und die Oberfläche wird nicht verletzt! Anschließend das Grillgut straff in Frischhaltefolie eingewickelt oder vakuumiert in den Kühlschrank legen, damit die Aromen gut einziehen können.*

Basisrezept für Schweine- und Rindfleisch Rub

- 100 g Paprika, edelsüß
- 60 g brauner Zucker
- 60 g Meersalz
- 50 g schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 50 g Knoblauchgranulat
- 50 g Kreuzkümmel
- 2 EL Cayennepfeffer

Basisrezept für einen Geflügel Rub

- 2 TL Paprika, edelsüß
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Senfsaat
- 2 TL Kräuter der Provence
- 1 EL Salz

Rub, mediterran für Lamm, Geflügel und Fisch

- 4 EL Estragon, getrocknet
- 4 EL Oregano, getrocknet
- 4 EL Dill, getrocknet

- 4 EL Thymian, getrocknet
 - 4 EL Rosmarin, getrocknet
 - 4 EL Meersalz
 - 2 EL Knoblauchgranulat
-

Grill Pfeffer – Der Basisbegleiter für jedes Steak

- 8 TL schwarzer Pfeffer
 - 8 TL weißer Pfeffer
 - 8 TL rosa Pfeffer
 - 8 TL grüner Pfeffer
 - 1 TL Paprika (getrocknet)
 - 8 TL Fleur de Sel
 - 2 TL Knoblauchpulver
 - 2 TL Zwiebelpulver
 - 1 TL Muskatblüte
-

Hot Cajun – Für echt „spicy“ Chickenwings

- 24 EL Paprikapulver (gemahlen)
 - 8 TL Chilipulver (Cayennepfeffer)
 - 12 TL Pfefferkörner (bunt)
 - 4 EL Knoblauchpulver
 - 4 EL Zwiebelpulver
 - 8 TL Oregano (getrocknet)
 - 4 TL Thymian (getrocknet)
 - 8 TL Petersile (getrocknet)
 - 4 TL Liebstöckel (getrocknet)
 - 4 EL Meersalz
 - 3 EL gerösteter Sesam
 - Lorbeerblätter
-

Grundsätzliches zur Zubereitung

Alle groben Gewürze und Kräuter etwas kleiner mörsern, alles vermischen, luftdicht verschlossen mindestens 1 Jahr haltbar. Aufbewahrt in einem dunklen Glas ist jeder Rub über Monate verwendbar! Sie können natürlich auch Ihre Lieblingsgewürze selbst individuell zusammenstellen und so einen eigenen Rub kreieren.

WICHTIG: Fügen Sie Ihren eigenen Rubs immer genügend Zucker (vorzugsweise brauner Zucker) bei. Das sorgt für beste Karamellaromen beim grillen.

MARINADEN

Ebenso wie bei Rubs sind auch bei Marinaden der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Bei Marinaden werden aber auch frische Kräuter und Gewürze verarbeitet. Deshalb kann man sie nicht auf Vorrat zubereiten!

WICHTIG: Bei Marinaden für Fisch oder Meeresfrüchte muss unbedingt darauf geachtet werden, dass keine oder zumindest sehr wenig Säure (z.B. Zitrone oder Weißwein) in der Marinade vorhanden ist! Zuviel Säure würde das empfindliche Fischfleisch vorgaren, weshalb es dann beim grillen brüchig wird.

Nachfolgend stellen wir Ihnen 3 klassische Grillmarinaden vor:

Marinade für Spareribs, Koteletts, Nackenbraten – vom Schwein

- 4 EL Honig
- 4 EL Tomatenketchup
- 2 EL Chiliketchup
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Sambal Oelek
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Meersalz
- 4 EL Olivenöl

Alles gut miteinander verrühren. Das Fleisch mit der Marinade einreiben, in eine Folientüte legen oder wenn möglich vakuumieren und im Kühlschrank ca. 5 bis 6 Stunden in der Marinade ziehen lassen.

Marinade für Rindersteaks

- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Honig
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 gelbe Peperoni, fein gehackt
- 1 rote Peperoni, fein gehackt
- 2 rote Chilis, ohne Kerne, fein gehackt
- 1/4 Bund frische Petersilie, fein gehackt
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 EL Olivenöl

Alles zusammen mit dem Olivenöl gut verrühren und die Steaks etwa 2 Stunden in die Marinade legen.

Wichtig: kein Salz zugeben! Die Steaks werden erst nach erfolgtem grillen zusätzlich mit Salz nachgewürzt.

Marinade für saftig gegrilltes Hähnchenfleisch

- 2 TL Paprika, edelsüß
- 2 TL Majoran, getrocknet
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 2 TL Honig
- 1 TL Tomatenmark
- 1 BIO-Limette
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl

Saft einer 1/2 Limette zusammen mit den anderen Zutaten verrühren und etwas Limettenabrieb zugeben. Hähnchenfilets mit der Grillmarinade vermengen und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht durchziehen lassen.

***TIPP:** Fisch und Meeresfrüchte sollten nicht länger als 1 bis 2 Stunden mariniert werden. Fleisch, vor allem größere Stücke können auch 12 Stunden, oder sogar über Nacht in der Trockenmarinade ruhen.*

GUSTATICO

Wünscht viel Spass beim nächsten Grillfest

www.gustatico.com