

THEMA AM SAMSTAG: FLEISCH, FISCH UND GEMÜSE – GRILLEN WIE DIE MEISTER

REZEPTE

- ★ Für Anfänger geeignet
- ★★ Für Geübte
- ★★★ Für „Mäschda“

★ Vorspeise: Paprikakater

Die gewaschenen und entkerneten Paprika werden an einer Stelle eingeschnitten, so dass man ein „Band“ erhält. Mit einem runden Ausstecher Scheiben herauslösen und zwei Minuten grillen. Aus Frischkäsescheiben gleich große Kreise ausstechen, zwischen zwei gebrillte Paprikascheiben legen, so dass der Käse anschmilzt, und als Taler servieren.

Für fünf Portionen à drei Taler benötigt man sechs gemischte Paprikaschoten und 125 Gramm Scheiben-Frischkäse.

★★ Hauptpeise mit Fisch: Lachs auf der Zedernplanke

Zunächst im Mixer aus je zwei Esslöffeln Limettensaft, weißem Essig, Senf, Honig und Schnittlauch, 60 Milliliter Olivenöl, einer halben Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Chilipulver ein Topping herstellen. Die Zedernholzplanke (je nach bevorzugtem Aroma auch Obst- oder Nussbaumholz) einige Zeit in Wasser quellen lassen, dann fünf Minuten in direkter Hitze auf den Grill legen, bis sie anfängt zu qualmen. In der Zwischenzeit den Lachs parieren, salzen und pfeffern. Mit Schnitten bis auf die Haut (nicht durch die Haut!) portionieren und mit dem Topping satt einpinseln. Die Einschnitte mit Limonenhälften spicken und den Lachs, Hautseite nach unten, auf die Planke legen. 20 bis 25 Minuten bei 180 bis 200 Grad grillen. Die Zedernholzplanke eignet sich auch für Fleischgerichte.

★★ Hauptpeise mit Fleisch: Rolos Röllchen

Für vier Portionen vier Schweinerücken- oder Putenbruststeaks etwas plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 20 Milliliter Bärlauchpesto und gemahlene Nüsse darauf geben; danach eine Scheibe Cheddar-Käse zusammen mit einigen Bärlauch- oder Stangenlauchblättern auflegen. Fleisch-Enden umlegen, einschlagen und aufrollen. Die Enden mit Zahnstochern fixieren. Rollen kurz direkt angrillen und 20 Minuten indirekt weitergrillen.

★★★ Selbstgemachte Krabbenbratwurst

Für vier Portionen 185 Gramm Hackfleisch (Schwein oder gemischt) und 125 Gramm vorgekochtes Krabbenfleisch fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Mit je zwei Esslöffeln fein gehackten Zwiebeln, Koriandergrün, gerösteten Erdnüssen, frischem Schnittlauch und Kokosmilch, mit Salz, zwei Teelöffeln Sojasauce und roter Currypaste gut vermengen; so lange kneten, bis die Kokosmilch von der Wurstmasse aufgenommen ist. Die Masse mittels einer Spritze in Bratwurst-Saitlinge füllen (beim Metzger erhältlich). Dabei den Darm (Größe 20 bis 22) komplett auf die Spritze ziehen und die Wurstmasse unter mäßigem Druck dicht, aber nicht zu fest in den Darm füllen, damit die Wursthaut nicht platzt. Die Enden mit Knoten verschließen und in der gewünschten Größe abbrechen. 20 Minuten indirekt grillen und danach mit Kokosstreusel bestreuen. Die Wurst kann auch kurz gebrüht werden, schmeckt aber roh besser. Wegen des Aufwands empfiehlt es sich, eine größere Menge auf Vorrat zu machen.

★ Nachspeise: Grillpralinen

Sechs türkische, dreieckige Yufkablätter (sehr dünne Blätter, in türkischen Feinkostläden erhältlich) einmal durchschneiden, so dass zwölf einzelne Dreiecke entstehen. Jedes Dreieck durch eine Schale mit Wasser ziehen und darauf einen Mini-Schokoriegel zwei Finger breit unterhalb der oberen Kante anlegen, Rand und Seitenflügel über den Riegel klappen und zur Spitze hin aufrollen. Mit Öl bestreichen, damit die Pralinen nicht verkleben. Über direkter Hitze oder in der gut mit Öl befüllten Grillpfanne ausbacken. Mit Fruchtspiegel, Puderzucker und Schokoraseln servieren. Das Rezept reicht für vier Portionen à drei Pralinen. (pgi)

Von ganz unten nach ganz oben gegrillt

Thomas Zapp, seine Frau Silvia und acht Bratrost-Kollegen haben sich mit Krabbenbratwurst, einer Fischroulade im Mosaikdesign, gefüllter Rinderhüfte, Spare Ribs mit Whiskeysoße und Dessertpralinen in die europäische Oberliga der Gourmetküche hochgegrillt.



Thomas und Silvia Zapp und ihre Kollegen gewannen in der Profiliga der Grillmeisterschaften gegen Konkurrenz aus der Gastronomie. FOTO: PRIVAT

VON PAULA GIERSCH

Auch ein Grillweltmeister hat einmal klein angefangen. Mehrfach, so erinnert sich Thomas Zapp aus Bliestal-Ballweiler an die eigene Kindheit, mussten seine Eltern die Feuerwehr rufen, weil seine Vorliebe für alles, was mit Feuer zu tun hatte, zu hohe Flammen schlug. Seit er diese Faszination jedoch in den Grill umlenkt, bevorzugt er kleine Flammen und ausreichende Glut. Der Erfolg gibt ihm Recht: Thomas Zapp ist der mit Abstand beste Grillmeister des Saarlandes.

Fünfmal haben er und sein Team bereits einen großen Titel aus den Kohlen geholt: 2007, als sich „TB & The BBQ-Scouts“ gerade erst über ein Grillforum im Internet zusammengetan hatten, um spaßesalber an Wettbewerben teilzunehmen, wurden sie sofort deutscher Meister in der Amateurklasse. Eine echte Überraschung für die Hobbygriller, schließlich kommen sie aus aller Herren Bundesländer und konnten

kaum zusammen üben. Bielefeld ist bis heute ihr zentraler Punkt in Deutschland: Dort treffen sie sich regelmäßig, um neue Gerichte zu besprechen und auszuprobieren. Jeder im Team ist dabei für einen Menüpunkt verantwortlich, schließlich müssen für eine deutsche Meisterschaft bis zu sieben Gänge, von der Vorspeise über Fisch- und verschiedene Fleischgerichte bis zum Dessert, auf dem Rost zubereitet werden.

Damit die Chancen für alle Teams gleich sind, darf in der Amateurklasse nicht mehr als ein Mitglied aus der Gastronomiebranche kommen. „Die Leute aus der Gastronomie machen mit solchen Titeln ihr Geld, da ist die Motivation natürlich nochmal eine ganz andere“, erklärt Thomas Zapp die größere Verbissenheit bei den Profis, die um die Werbewirksamkeit solcher Titel wissen. „Man kann ja neben dem Gesamtsieg auch einzelne Gänge gewinnen. Manche gewinnen ein Gericht und schimpfen sich dann deutscher Meister.“

Ein solch hitziges Gefecht müssen sich die Amateure nicht liefern, schließlich haben sie alle einen Beruf weitab von Grill und Garküche: Vom Psychiater bis zum Insolvenzberater, von Ostfriesen bis Rheinländer tummeln sich die unterschiedlichsten Charaktere um den heißen Rost. Damit aber auch die unterschiedlichsten Stärken. „Einige von uns können gut analysieren, andere gut organisieren“, erklärt Thomas Zapp, der selbst als Betriebswirt bei Bosch in Homburg arbeitet. „Jeder verwertet die Ideen des anderen und das potenziert sich dann hoch.“

Zu hoch, um noch in der Amateurklasse zu grillen. Nachdem die Männer 2008 ihren Meistertitel verteidigen konnten, wurden sie für die Weltmeisterschaft in Belgien zugelassen. „Wir wollten eigentlich nur sehen, wie es die Großen machen“, erinnert sich Zapp an die Situation im letzten September. Froh wären sie gewesen, erzählt er, wenn nur eines ihrer fünf Gerichte einen Platz auf dem Grilltreppchen gewonnen

hätte. Am Schluss stand das ganze Team erneut auf dem Siegerpodest und bekam vor den Augen der 70 Konkurrenten-Mannschaften den Titel „World BBQ Champion 2008“ verliehen. „Dass wir da den Gesamtsieg holen, hat nicht nur uns, sondern die ganze Branche überrascht“, ist Zapp sichtlich bewegt. „Da kriegt man heute noch Gänsehaut, wenn man die Bilder sieht.“

Und das, obwohl der Medaillen-

Insolvenzberater und Psychiater, Ostfriesen und Rheinländer versammeln sich bei der Barbecue-Meisterschaft um den heißen Rost.

schrank seitdem schon wieder vergrößert wurde: Nach zwei zweiten Plätzen gewannen Zapp und seine Kollegen in diesem Jahr nicht nur endlich auch das „Berlin Barbecue“, sondern vor wenigen Wochen auch zum dritten Mal den deutschen Meistertitel in Osterholz-Scharmbeck bei

Bremen – diesmal bei den Profis. Aber muss man für solche Erfolge nicht mindestens einen Schwenkprofi im Team haben? Nein, glauben der gebürtige Saarländer und seine Ehefrau Silvia, die seit letztem Jahr die Frauenquote im ursprünglichen Männerteam hochhält.

„Natürlich helfen einem über 30 Jahre Schwenkerfahrung“, gibt der „Mäschda“, wie er im Team genannt wird, zu. Viel wichtiger sei aber der Spaß, neue Dinge auszuprobieren. Zum Beispiel verschiedene Holzsorten zur Grillkohle zu geben, um dem Fleisch unterschiedliche Aromen zu geben. Auch einmal mit Schokolade auf dem Grillrost zu experimentieren. Oder bei vegetarischen Hauptgerichten ganz auf Tofu oder anderes „Ersatzfleisch“ zu verzichten, das die fleischgewöhnten Gaumen der Juroren ohnehin nur enttäuschen kann.

Solcher Mut wird belohnt: Silvia Zapps Vertrauen auf die reinen Gemüse- und Käsearomen war der Renner auf der „Berlin Barbecue“. Darauf ist die gelernte Reiseverkehrskauffrau stolz. Vor allem, weil ihre Kreationen auch optisch eine tolle Ergänzung zu den Fleischgerichten waren, die ihnen dieses Jahr den Profimeistertitel gegenüber 70 Konkurrenten brachten. Mit Krabbenbratwurst, einer Fischroulade im Mosaikdesign, gefüllter Rinderhüfte, Spare Ribs mit Whiskeysoße und Dessertpralinen wussten die BBQ-Scouts die 120 Juroren in Berlin zu überzeugen, die neben Geschmack und Geruch auch die Harmonie der einzelnen Gänge und die Optik bewerteten.

In Europa ist für die ernstzunehmenden Spaßgriller jetzt nichts mehr zu holen. Im Oktober soll die saarländische Schwenkerkultur deshalb mit Sponsorenunterstützung nach Amerika gebracht werden. Ein ambitioniertes Unternehmen, schließlich hat man jenseits des Atlantiks ganz andere Anforderungen an grillende Siegertypen. „In Europa geht es darum, hohes Küchenniveau auf den Grill zu bringen, in Amerika darum, möglichst große Fleischstücke auf den Punkt zu grillen. Und die werden dann einfach auf einem Salatblatt serviert. Deshalb schaffen es die amerikanischen Mannschaften bei europäischen Wettkämpfen auch nie weit nach vorne“, zeigt Thomas Zapp die Unterschiede.

Trotzdem wollen der „Mäschda“, Silvia und ihre acht Teamkollegen es umgekehrt besser machen. Ihr Geheimrezept bleibt die Einstellung. „Für uns steht der Spaß im Vordergrund: Auf die Bühne gehen, Pokal abholen, feiern“, erzählen die beiden. Auf Sparflamme wird also auch weiterhin nicht gegrillt.

„Kein Mensch braucht eine Grillgabel“

Grilltipps vom „Mäschda“ – Fleisch hat keine Poren und braucht keine Marinade – Grillgut nicht mit Bier ablöschen

Grillen kann jeder, richtig grillen auch. Thomas Zapp verrät einige Tricks, mit denen jeder Hobbygriller zum „Mäschda“ werden kann, und Fehler, die man vermeiden sollte.

1. Mach mich heiß!

Beim Grillen muss man Geduld haben. Holzkohle und Briketts müssen erst gut durchgeglüht sein, ehe man das Fleisch auf den Rost legt, denn direkter Flammenkontakt verbrennt Schwenker und Gemüsespieße nicht nur, er kann auch gefährlich sein. „Kohle ist ein Naturprodukt und auch in Briketts sind Bindemittel enthalten“, weiß Thomas Zapp. „Wenn die später mal heiß sind, haben sie 400 bis 500 Grad, da verbrennt jeder Schadstoff. Aber davor ist es schädlich.“ Spiritushaltige Anzünder oder buntes Papier als Anzündhilfe sollten ohnehin niemals verwendet werden; günstig und schadstofffrei sind Bioanzünder aus reiner Pressplatte, aber auch ein so genannter Anzündkamin. In diesem geschlossenen System können die Kohlen ungestört vorglühen. „Eine super Investition“, bekräftigt Zapp.

2. „Ich habe Feuer gemacht!“

Nicht nur beim Entfachen der Kohle, auch später bleibt die Temperatur das A und O. Dabei gilt: „Nicht Feuer machen und wegrennen“, warnt Thomas Zapp. Innerhalb von Sekunden kann das Fleisch durchgegart und trocken werden. Und: Hat sich das Fleisch durch direkten Feu-

erkontakt schwarz geärgert, darf man es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr essen. Deshalb ist Weiß die Farbe des Grillmeisters: Zeigt sich eine weiße Ascheschicht auf den Briketts, kann losgelegt werden.

3. Alles aus einem Guss!

Die Frage, was für ein Grill zur Fleischseligkeit führt, ist weniger eine Glaubens- als eine Größenfrage. Gegen Edelstahl- oder Elektrogrills ist eigentlich nichts einzuwenden, meint Thomas Zapp, so lange man sich auf Würstchen oder Spieße kon-

zentriert. „Natürlich kriegt man auch ein Steak hin, aber da hat man nur eine kleine Elektroschleife, legt ein großes Stück Fleisch drauf und sofort fährt dann natürlich die Temperatur runter.“ Dadurch werde das Steak mehr gekocht als gegrillt. Für den Freund großformatiger Fleischgenüsse muss die Wahl daher auf einen gusseisernen Grill fallen, der die Hitze speichert und so die Außenhaut des Steaks möglichst schnell erhitzen kann. Das zwischenzeitlich wiederlegt geglaubte Argument, durch die so entstehende Kruste bleiben die Säfte im Fleisch gespeichert,

stimmt laut Zapp nämlich doch. „Was nicht stimmt, ist, dass Fleisch Poren hat“, erklärt er. „Fleisch hat Fasern, in denen ist Zucker, und der karamellisiert beim Braten. Das ist die Kruste.“

4. Schön in die Zange nehmen!

Minimalisten können sich freuen: Auch beim Grillen sind aller guten Dinge drei. Mehr Zubehör braucht der „Mäschda“ nicht: einen vernünftigen Wender, eine ausreichend lange Grillzange und ebenso lange Grillhandschuhe zum Schutz vor Verletzungen. „Was kein Mensch braucht, ist eine Grillgabel“, rät Zapp. „Wenn Sie mit einer Gabel reinpiksen, macht das Löcher und der ganze Fleischsaft läuft Ihnen entgegen.“ Gabeln also nur beim Verzehr einsetzen.

5. Schade, Marinade!

Wer glaubt, seinem Steak ein mariniertes Schutzmäntelchen anziehen zu können, um es vor Austrocknung zu schützen, täuscht sich ebenfalls. „Marinaden braucht man nicht, wenn man eine gute Fleischqualität hat“, wirbt Thomas Zapp für den Gang zum Metzger des Vertrauens. „Man stirbt nicht an Fleisch aus dem Discounter, aber wenn man sieht, was man da für einen Aufwand betreiben muss, damit es schmeckt, ist der Gang zum Metzger die bessere Wahl.“ Ohnehin ziehe kaum etwas ins Fleisch ein, weiß Zapp. Wer auf das Einlegen des Fleisches trotzdem nicht verzichten

will, sollte die Marinade unbedingt vorher entfernen. Nichts ist schlimmer, sagt der „Mäschda“, als Soße, die ins Feuer tropft. „Und wenn der Zucker in der Marinade dann im Feuer verbrennt, gibt das gefährliche Rückstände.“ Besser ist eine leckere Soße, die im Nachhinein dazu gereicht wird.

6. Durst löschen ja, Fleisch löschen nein!

Ein kühles Bier am Grill zu genießen ist natürlich erlaubt. Nicht erlaubt ist hingegen, das Bier zum Ablöschen des Fleisches über den Grill zu gießen. Nicht nur, dass dadurch der Garprozess sofort gestoppt wird. Viel schlimmer ist das, was nach der hochzischenden Flamme am Fleisch hängenbleibt: hochgeschleuderte Asche und krebserregende Nitrosamin-Verbindungen. Beim Grillen sind auch hier die Puristen gefragt. Saftiger wird das Steak durch die Bierdusche ohnehin nicht. Das ist eine reine Zeitfrage. „Zwei Minuten direktes scharfes Anbraten, danach vier bis sechs Minuten indirektes Nachziehen, dann haben Sie ein leckeres Rindersteak, das in der Mitte schön zartrosa ist“, erklärt Zapp. Perfektionisten messen dann mit speziellen Bratenthermometern noch die Kerntemperatur: 55 bis 60 Grad sind perfekt. Und danach natürlich das Fleisch nicht allzu lange auf dem Rost liegen lassen, erinnert Thomas Zapp. Sonst verdunsten die Säfte und das Fleisch ist genauso trocken. (pgi/Karikatur: Allesalles)

