

Barbecue



B B Q - F O R Y O U



Eine Aktion der Musterinnung
www.gutergenuss.de

BBQ FOR YOU!

Vom BBQ-Basecamp bis zum Grill-Himmel und zurück!

Wir bringen den Trend zu Dir nach Hause. BBQ bedeutet mehr als nur die Bratwurst auf dem Holzkohlegrill. BBQ ist Lifestyle und bringt Deine Geschmacksnerven auf Hochtouren. Wir präsentieren Dir Fleischer- und BBQ-Know-How für höchsten Genuss.



Es wird heiß – oder nicht?

Im BBQ-Smoker oder Kugelgrill wird das Fleisch konstant und rundherum erhitzt. Das ständige Drehen oder Wenden wie beim Grillen ist daher unnötig. BBQ gilt als schonende und gesunde Garmethode bei ungewohnt tiefen Temperaturen. Der direkte Kontakt des Grillgutes mit der Flamme wird vermieden.

Gasgrills eignen sich hervorragend für Neulinge am BBQ-Grill – aber auch für Könner. Die Hitze lässt sich in Sekundenschnelle regulieren, wie hier beim Zubereiten des Flat Iron Steaks.



Alle Grillgeräte zur Verfügung gestellt vom Grill-Kontor Hamburg.

BBQ VS. GRILLEN



Was kommt auf's Rost?

Beim Barbecue werden meist ganze Stücke verwendet, wie z.B. ein ganzes Hähnchen, ein Schweinenacken, ein großes Stück Roastbeef, Rinderbrustkern, Spareribs oder auch ein ganzes Spanferkel. Zum Grillen eignet sich Kurzbratfleisch. Dies kann zum Beispiel ein Steak vom Rinderfilet oder Hüfte, Putenbrust, Hühnerfilet oder auch Lammrücken sein.

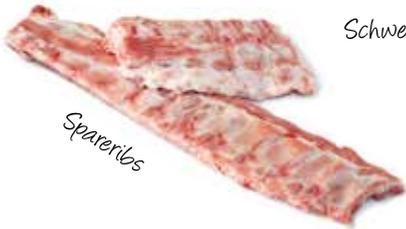
Mehr Zeit – mehr Geschmack

Die Zubereitung dauert beim BBQ länger als beim Grillen. Das Fleisch wird außerordentlich zart und vollmundig und es entwickelt sich der einzigartige Rauch-Geschmack. Die niedrige Hitze sorgt dafür, dass wertvolle und wichtige

Bestandteile des Fleisches erhalten bleiben.



Schweinenacken



Spareribs



Flat Iron Steak

Was passiert im BBQ-Ofen und auf dem Holzkohlegrill?

- **BBQ:** Bereits bei 56°C beginnt das fleischeigene Eiweiß zu gerinnen. Der Fleischsaft zirkuliert gleichmäßig im Fleischstück und garantiert eine langsame Garung.
- **Grill:** Durch die hohen Temperaturen an der Oberfläche gerinnt das Fleischeiweiß, karamellisieren Kohlenhydrate und es bildet sich schnell eine Kruste. Dadurch wird verhindert, dass Fleischsaft, Nährstoffe und Geschmacksstoffe austreten.



WELCHER GRILL SOLL'S SEIN?

BBO-Smoker

In der seitlichen Feuerbox wird ein Holzfeuer entfacht. Durch eine Öffnung gelangt die warme, rauchhaltige Luft dieses Feuers in die geschlossene Garkammer, in der das Fleisch oder andere Zutaten auf einem Rost erwärmt werden. Ein Kamin am anderen Ende der Garkammer leitet Wärme und Rauch nach oben ab und sorgt dafür, dass ein Sog entsteht.

Je nach Geschmack

Die Hitze im BBO-Smoker lässt sich durch verschiedene Maßnahmen regulieren. Die Wahl des Holzes oder auch der Kohle (wenn es weniger rauchig



schmecken soll) entscheidet, wie heiß das Feuer brennt. Über die Lüftungsklappen an der Feuerbox und am Kamin kann reguliert werden, wie viel Hitze in die Garkammer strömt. Dasselbe gilt für die Intensität des Rauches.

Grillen: kurz und direkt über der Glut bei 200 bis 300 °C.

Barbecue: lang (2–20 h), indirektes Garen im heißen Rauch bei etwa 100 bis 130 °C.

Kugelgrill

Der Kugelgrill ist besonders beliebt, da er vielseitig einsetzbar ist. Neben den verschiedenen Gartetechniken (direkt und indirekt) kann man mit dem Kugelgrill auch Smoken und Räuchern.

Am besten nutzt man zwei Kohlekörbe in denen die Kohle auf dem Boden des Grills platziert wird. Durch das Zusammenschieben der Körbe erhält man eine starke direkte Hitze. Zieht man die Körbe auseinander, erhält man ein indirektes Grillfeld. Damit kann man bei gemäßigten Temperaturen garen. Zum Regeln der Tempe-



ratur nutzt man, ähnlich wie bei den BBQ-Smokern, die Luftklappen.

WIE HÄTTE S' DENN GERN?



Der Garzustand wird am besten mit einem Löffel geprüft.



Rare (blutig)

Das Fleisch fühlt sich weich an, das heißt es federt stark nach.

Medium (halbdurch) Bei leicht federndem (elastischem) Nachgeben ist es im Kern noch rosa.

Well done (durch) Fühlt sich das Fleisch hart an, ist es auch im Inneren durchgegart.

Ganzes Geflügel ist gar, wenn bei Löffeldruck auf die Keule das Fleisch nicht mehr nachgibt, und beim Einstechen mit einer Gabel klarer Saft herausläuft.



ZÜNDENDE REGELN

1. Spiritus und Benzin absolut verboten

Beide Stoffe verflüchtigen sich äußerst schnell und haben einen sehr niedrigen Flammpunkt, wodurch es zu einer Verpuffung mit Stichflamme oder sogar zu einer Explosion kommen kann. Unbedingt spezielle Grillanzünder (fest oder flüssig) verwenden.



2. Alles hat seine Zeit

Geben Sie der Holzkohle oder den Briketts Zeit, anständig durchzuglühen. Die Kohle ist grillbereit, wenn sich an der Oberfläche eine dünne, graue Ascheschicht gebildet hat.



3. Gesundes Grillen

Der Anzünder sollte vollständig verbrannt sein bevor die ersten Fleischstücke auf den Grill kommen.

REZEPTE



Flat Iron mit Chimichurri

Alle Zutaten für die aus Argentinien stammende Sauce mischen und vor dem Servieren ordentlich durchziehen lassen.

- 1 HANDVOLL GEHACKTE PETERSILIE
- 1 HANDVOLL GEHACKTER KORIANDER
- 4 FEIN GEHACKTE KNOBLAUCHZEHEN
- FEIN GEHACKTE CHILI NACH GESCHMACK
- ABRIEB EINER BIO-ZITRONE
- 120 ML OLIVENÖL, SALZ

Purer Genuss

Das Flat Iron etwa eine halbe Stunde vorher mit grobem Meersalz einreiben. Bei hoher Hitze auf beiden Seiten grillen und anschließend etwas ruhen lassen. Mit Salz und grobem Pfeffer bestreuen, in schmale Streifen schneiden und mit Chimichurri genießen!

Pulled Pork Burger mit Coleslaw

- 2 KG SCHWEINENACKEN (OHNE KNOCHEN)
- BURGER-BRÖTCHEN, KRAUTSALAT

6 EL Magic Rub

Magic Dust ist eine der bekanntesten und beliebtesten BBQ-Gewürzmischungen. Erfunden hat sie BBQ-Ikone Mike Mills aus den USA. Unsere Variante seines Rezeptes findet Ihr hier:

- 60 G PAPRIKA
- 30 G SALZ
- 30 G CHILI
- 85 G CAYENNE
- 60 G KNOBLAUCH
- 15 G SENFPULVER
- 20 G KREUZKÜMMEL
- 60 G BRAUNER ZUCKER
- 15 G SCHWARZER PFEFFER



Ananas-Mop

- 400 ML ANANASSAFT
- 400 ML GEMÜSEBRÜHE
- 3 EL BRAUNER ZUCKER



1. Schweinenacken mit dem Magic Rub großzügig bestreuen und in das Fleisch massieren. Fleisch mit Klarsichtfolie umwickeln und über Nacht kalt stellen.

Wichtig: 2 Std. bevor das Fleisch auf den Grill soll, aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Kugelgrill oder Smoker anheizen, Fleischthermometer ins Pulled-Pork Stück stecken und rein in den Grill. Die Temperatur im Smoker konstant auf 100-110°C halten. Es kann etwa 4 Stunden dauern bis die Kerntemperatur von 60°C erreicht ist. **Wichtig: weiter warten und erst ab 75°C anfangen mit dem Moppen.**



- 3.** Moppen: Alle 60–90 Minuten das Fleischstück mit der Sauce einpinseln. Achtung: Es geht zu viel Wärme verloren, wenn man den Deckel häufiger öffnet.
- 4.** Die Ziel-Kerntemperatur für Pulled Pork beträgt 90°C. Vorsichtig vom Rost nehmen und zum Ruhen in Backpapier einschlagen.

- 5.** Nach etwa 30-45 Minuten das Fleischstück mit zwei Gabeln zerzupfen, zusammen mit dem Coleslaw (Krautsalat) und einer BBQ-Sauce auf dem Brötchen servieren.



Spareribs mit BBQ-Soße

(für 4 Portionen)

1,5 KG SPARERIBS
1 STANGE ZIMT
3 KNOBLAUCHZEHEN
2 ZWEIGE ROSMARIN
SALZ

BBQ-Soße

2 ZWIEBELN
2 KNOBLAUCHZEHEN
20 G INGWER
2 EL BUTTER
2 EL KÖRNIGER SENF
3 EL BRAUNER ZUCKER
3 EL HONIG
100 ML APFELESSIG
8 EL WORCESTERSOÛSE
175 G KETCHUP

- 1.** Auf der Rückseite der Spareribs die Silberhaut lösen.
- 2.** Für BBQ-Beginner bietet es sich an, die Spareribs vorzukochen. In einem großen Topf oder Bräter 2–3 l Wasser mit 2 TL Salz, 1 Stange Zimt, 3 Knoblauchzehen und 2 Zweigen Rosmarin aufkochen. Die Spareribs in kürzere Stücke schneiden, waschen und ins Wasser geben, so dass alles bedeckt ist. 60–75 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
- 3.** Für die BBQ-Soße Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und alles in heißer Butter andünsten. 5 EL Zucker darüberstreuen, 2 EL körnigen Senf und 3 EL Honig dazugeben, karamellisieren. Mit Essig, Worcester-



soße und Ketchup ablöschen, aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dicklich einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

- 4.** Grill anheizen. Spareribs aus dem Sud heben, abtropfen lassen, auf den Grill legen. Oberseiten der Ribs mit ca. der Hälfte der BBQ-Soße bestreichen. Im weiteren Verlauf immer wieder mit etwas Soße bestreichen.

- 5.** Die Ribs sind gar, wenn sich das Fleisch mit einer Gabel vom Knochen lösen lässt.

HOLZ IST NICHT GLEICH HOLZ

Holzkohle

Gute Holzkohle wird immer aus sortenreinem Holz hergestellt, wie beispielsweise aus Buchenholz. Äußert sich der Hersteller nicht zu dem von ihm verwendeten Holz, so kann man davon ausgehen, dass Holzreste verschiedener Sorten gemischt wurden. Einen Anhaltspunkt für die Einhaltung qualitativer Mindestanforderungen bietet in Deutschland das DIN-Certco-Zeichen. Es gibt Auskunft über den Kohlenstoffgehalt der Holzkohle.

Holzkohle-Briketts

Kleine Holzkohlestückchen und Holzkohlestaub werden mit Hilfe pflanzlicher Stärke zu Holzkohlebriketts gepresst. Manche Hersteller verwenden allerdings auch nichtpflanzliche Bindemittel. Vom Kauf solcher Briketts ist aus gesundheitlichen Gründen abzuraten. Der Vorteil von Briketts: Sie brennen länger und auch heißer als gebrochene Holzkohle. Sie sind aber auch deutlich schwieriger zu entzünden.

Gas

Vorteil von Gas ist die sofortige Hitze des Brennmaterials.

Holz

Mesquite und Hickory

In den USA werden zum BBQ vor allem Mesquite und Hickory verwendet, beides Nussbaumarten, die in den dortigen Supermärkten schon fertig gehackt und getrocknet angeboten werden.

Buche und Eiche

Das in Europa weit verbreitete Holz von Buche und Eiche ist für BBQ sehr gut geeignet. Die beiden Hölzer unterscheiden sich in ein paar Punkten: Buchenholz brennt bei etwas niedrigeren Temperaturen als Eichenholz und verleiht vor allem Fleisch- und Fischgerichten einen besonders feinen Rauchgeschmack.

Walnuss

Für dunkles Fleisch von Rind, Bison, Wild oder Strauß eignet sich Walnuss. Den vollen Reifegrad erreicht das Walnussholz, wenn die Bäume im späten Herbst geschlagen und zersägt werden.

Wildkirsche

Besonders erlesen und ein Geheimtipp unter BBQ-Profis ist das Holz der Wildkirsche aus Mitteleuropa. Diese unbehandelten Hölzer wachsen in freier Natur ohne Rinde. Vor allem Weißfleisch wie Schwein, Kalb, Geflügel oder Fisch bekommen dadurch ein feines Aroma.

