

Grillieren

Unter Grillieren wird das Garen auf einem mit elektrischer Energie, Gas oder Holzkohle erhitzten Rost verstanden.

Grillieren von Krustentieren



Lebende Tiere wie Hummer und Langusten werden vorgängig durch Eintauchen (mit dem Kopf voran) in kochendes Wasser und einminütiges Sprudeln getötet. Nachdem sie sofort in Eiswasser abgekühlt worden sind, werden sie der Länge nach halbiert und in der Schale grilliert.

Schwänze von Scampi oder Riesenkrevetten können mit der Schale und längs halbiert oder teilweise ausgebrochen (nur bis zum Schwanzstück) grilliert werden. Der Darm muss vor dem Grillieren immer entfernt werden.

Grillieren von Weichtieren

Grilliert wird hauptsächlich das ausgelöste weisse Muskelfleisch der Jakobsmuscheln.

Beilagen und Saucen

Als Beilagen eignen sich zum Beispiel Salz- oder Dampfkartoffeln. Nach Wunsch kann eine separate Sauce dazugereicht werden:

- flüssige Butter (z. B. ergänzt mit Schalotten und provenzalischen Kräutern)
- kalte Buttermischungen (z. B. Rotwein-, Limonen-, Chilibutter)
- Buttersaucen (z. B. Bearner Sauce)
- Spezialsaucen (z. B. Beurre blanc mit Basilikum)
- Coulis (z. B. Tomaten-, Peperoni-Coulis)

Grundsätzliche Tätigkeiten	Begründung/Anmerkungen	Informatives
– Grillgut mit Zitronensaft und evtl. mit Worcestershire-Sauce und Pfeffer aus der Mühle marinieren – Schalentiere leicht mehlen	Wegen der lockeren Fleischstruktur reicht es, Krusten- und Schalentiere erst kurz vor dem Grillieren zu marinieren	<p><i>Bemerkungen</i> Krusten- oder Weichtiere können vor dem Wenden in Öl noch leicht gemehlt werden. Dies hat den Vorteil, dass durch die dünne Mehlschicht eine leichte Kruste entsteht, die das Auslaufen von Saft weitgehend verhindert und gleichzeitig dem Grillmuster eine schöne, goldgelbe Farbe verleiht.</p> <p><i>Ernährungsphysiologische Betrachtungen</i> Grillierte Krusten- und Schalentiere sind auch in der Diätetik von Bedeutung: – Durch Grillieren lassen sich Krusten- und Schalentiere besonders fettarm zubereiten. – Durch die kurzen Garzeiten werden die Inhaltsstoffe geschont. – Durch die hohen Temperaturen entwickelt sich ein intensiver Geschmack, sodass grillierte Krusten- und Schalentiere auch salzlos gut schmecken.</p>
Salzen	Erst unmittelbar vor der Zubereitung salzen, da Salz wasseranziehend wirkt und das Fleisch austrocknen würde	
In hitzebeständigem Öl wenden	– Zum Beispiel Erdnussöl oder Olivenöl – Verhindert ein Ankleben des Grillgutes	
Mit der Anrichteseite zuerst auf die sauberen, heissen und geölten Grillstäbe legen	Die erste Seite wird wegen der noch sauberen Grillstäbe schöner grilliert	
Nach einem Drittel der Garzeit verschieben	Damit eine gitterartige Grillzeichnung entsteht	
Nach einem weiteren Drittel wenden und fertig grillieren		
Anrichten, mit Butterpinsel überglänzen, mit Zitrone und Brunnenkresse, Sprossen oder Kräutern garnieren	Um den optischen Effekt zu erhöhen	



Grillierte Jakobsmuscheln