

# ROCK AM GRILL



Fotos  
Pascal Bünning (People)  
Hubertus Schüler (Food)

**südwest**

**BBQ KNOW-HOW ..... 8**

**BBQ CLASSICS ..... 18**

Tomahawk Steak „Comanche“ ..... 21  
 Chicken Wings „Ernesto“ Mit Avocado-Colorado Dip ..... 25  
 Honey glazed Spareribs ..... 26  
 Fire-Dancing Beer-Chicken ..... 31  
 Hot Boogie Dogs with Onions ..... 33  
 Cheesy Onion Cowboy Burger ..... 35

**BONUSTRACK: LONG LIVE ELVIS!  
 HOSS POWER - SASCHA VOLLMER ..... 36**

**FINGER LICKIN' TASTY! ..... 40**

Eternal Flames Chorizo-Spieße mit Gemüse ..... 43  
 Teriyaki Beef Spits ..... 45  
 Saté-Spieße mit Erdnusssauce ..... 46  
 Pork Chops & Salsa verde ..... 49  
 Grilled Roastbeef mit Old Amsterdam ..... 51  
 Balsamico-Schweinefilet ..... 55  
 Ballantine's Spareribs ..... 57  
 Chickenlegs sweet & blue ..... 61  
 Jerk Chicken & Ananas-Salsa ..... 63

**BONUSTRACK: BORN TO SING!  
 BOSS BURNS - ALEC VÖLKEL ..... 64**

## **FISHING FOR COMPLIMENTS ..... 68**

|  |    |
|--|----|
| Crazy Fish on a Stick .....            | 71 |
| Holy Fish-Burger Sriracha Style .....  | 75 |
| Crusty fresh Fish Filets .....         | 77 |
| Lachs-Burger & Lemon-Joghurt-Dip ..... | 78 |
| Spicy Lemon Prawns .....               | 81 |

## **BONUSTRACK: HIT THE ROAD, HANK! HANK WILLIAMSON - MALCOLM ARISON ..... 82**

## **BROT & SPIELE ..... 86**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Burger-Buns .....                    | 89  |
| Bruschetta vom Grill .....           | 91  |
| Pocket Pizza .....                   | 94  |
| Burgers on Brown Bread .....         | 97  |
| Schinken-Käse-Stockbrot .....        | 99  |
| Pita deluxe mit Steak-Streifen ..... | 101 |

## **BONUSTRACK: FOR SAFETY REASONS RUSS T. ROCKET - STEFAN BÜHLER ..... 102**





## HAPPY WITHOUT MEAT ..... 106

|   |     |
|---|-----|
| Sir Frank Doe´s Crusty turmeric Cauliflower .....       | 109 |
| Sir Frank Doe´s Smoked Onion Burger .....               | 110 |
| Spicy Grilled Halloumi Burger .....                     | 115 |
| Gemüsespieße Asia-Style .....                           | 117 |
| Karamellierter grüner Spargel mit Cocktailtomaten ..... | 119 |
| Feta im Mangoldblatt .....                              | 123 |
| Hasselback Sweet Potatoe .....                          | 124 |
| Chopped Pumpkin with Pesto Dressing .....               | 129 |
| Auberginen vom Grill .....                              | 131 |
| Indian Flatbread mit Pfirsich-Salsa .....               | 134 |
| Grilled Avocado-Ships .....                             | 137 |
| Funky Sommersalat .....                                 | 139 |
| Pimientos de Padrón mit Meersalz und rosa Pfeffer ..... | 143 |
| Tortellini-Salad Greek Style .....                      | 145 |

### BONUSTRACK: MUSIC & BEER

|  |            |
|--|------------|
| <b>SIR FRANK DOE - ANSGAR FREYBERG</b> ..... | <b>146</b> |
|--|------------|

## SWEETS FOR MY SWEETS ..... 150

|  |     |
|--|-----|
| Hot Banana mit Ingwer & Mascarpone ..... | 152 |
| Deat by Chocolate Brownies (vegan) ..... | 155 |
| Cinnamon Applecakes .....                | 156 |
| Schokoladenfondue mit Obstspießen .....  | 159 |
| Karamellierte Zimt-Nektarinen .....      | 161 |

### BONUSTRACK: ROCKABILLY REBEL

|  |            |
|--|------------|
| <b>GUSS BROOKS - ANDRÉ NEUMANN</b> ..... | <b>162</b> |
|--|------------|

## SAUCEN & MARINADEN ..... 166

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Guacamole/Avocado-Dip .....           | 169 |
| Zwiebelconfit .....                   | 170 |
| Mayonnaise – selbst gemacht .....     | 170 |
| Jamaican Beef Rub .....               | 171 |
| Pfirsich-Salsa .....                  | 171 |
| Salsa Verde .....                     | 172 |
| Southern Style Remoulade .....        | 172 |
| One Can Beer Marinade .....           | 173 |
| Hell's Kitchen Whiskey Marinade ..... | 175 |

## BONUSTRACK: DON'T TRUST A MEXICAN! ERNESTO ESCOBAR DE TIJUANA – TOBIAS FISCHER ..... 174

## DRINKS ..... 178

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Summer Pitcher .....     | 183 |
| Finest Cola .....        | 183 |
| Just BBQ .....           | 183 |
| Americano .....          | 184 |
| Long Island Icetea ..... | 184 |
| Zombie .....             | 185 |
| Horse's Neck .....       | 185 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Impressum/Bildnachweis ..... | 192 |
|------------------------------|-----|

FRACKLIST





# EIN GRILLBUCH MIT DIE BOSSHOSS!

**W**arum das denn? Weil wir Bock drauf haben. Weil wir das schon immer wollten. Weil wir Cowboys sind.

Weil wir gerne mit unseren Kumpels zusammensitzen, was Schönes auf den Grill legen – egal ob Fleisch oder Gemüse – und ein Bierchen zusammen trinken. Unsere Band besteht aus Freunden, wir sind schon sehr lange gemeinsam unterwegs und wir haben uns immer noch viel zu erzählen.

Los, Leute, ladet euch Freunde ein, kauft gute Lebensmittel, holt die richtigen Drinks dazu und schart euch um den Grill. So ein Barbecue ist ein bisschen wie in einer Band spielen – eine gute Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen, mal vom Alltag abzuschalten und ein bisschen gemeinsam in die Glut zu schauen. Miteinander Spaß haben und auch noch satt werden, was könnte es besseres geben?!

Und kreativ ist Grillen natürlich auch. Neben Technik und Timing geht es auch immer um die Kombination der Zutaten, um die Gewürze oder Marinaden. Wir haben bei der Zusammenstellung der Gerichte darauf geachtet, dass Fleischliebhaber zum Zug kommen, dass aber auch genügend Gemüse im Angebot ist oder ein

Halloumi-Burger. Und unser veganer Drummer Ansgar hat ebenfalls ein paar Rezepte beigesteuert, die auch Nicht-Veganer gut finden werden. Zum Beispiel sein karamellisierter grüner Spargel mit Kirschtomaten ist ein echter Knaller bei unseren Grill-Events.

Falls irgendjemand glaubt, dass wir Cowboy-Rocker keinen Wert auf gute Ernährung legen und schon mit einem simplen Big Mac zufrieden sind, der täuscht sich. Klar, in der Anfangszeit der Band waren die Burger oder Pizzen aus der Mikrowelle an der Autobahnraststätte nicht das Schlechteste, was wir zwischen die Zähne bekamen. Unsere ersten Jahre on the road waren nicht gerade gesunde Zeiten mit viel billigem Fast Food. Das ist zum Glück vorbei. Inzwischen achten wir viel mehr auf uns und so gibt es beim Catering backstage dann auch Nüsse oder Trockenobst, Avocados und anderes Fitnessfood, weil gute Ernährung ja auch viel mit Leistungsfähigkeit zu tun hat. Wenn wir vor 12.000 Leuten auf einer Open-Air-Bühne stehen, dann muss man schon hellwach sein. Und da hilft gutes, gesundes Essen.

Auch privat interessiert sich jeder von uns fürs Essen, gemeinsam mit der Familie, mit Freunden. Alleine essen macht nicht glücklich, und deswegen gibt es auch nichts Besseres, als

an einem Sommerabend den Grill anzuschmeißen, ein kaltes Bier aufzumachen und abzuwarten, bis das Grillgut einen wunderbaren Duft verbreitet.

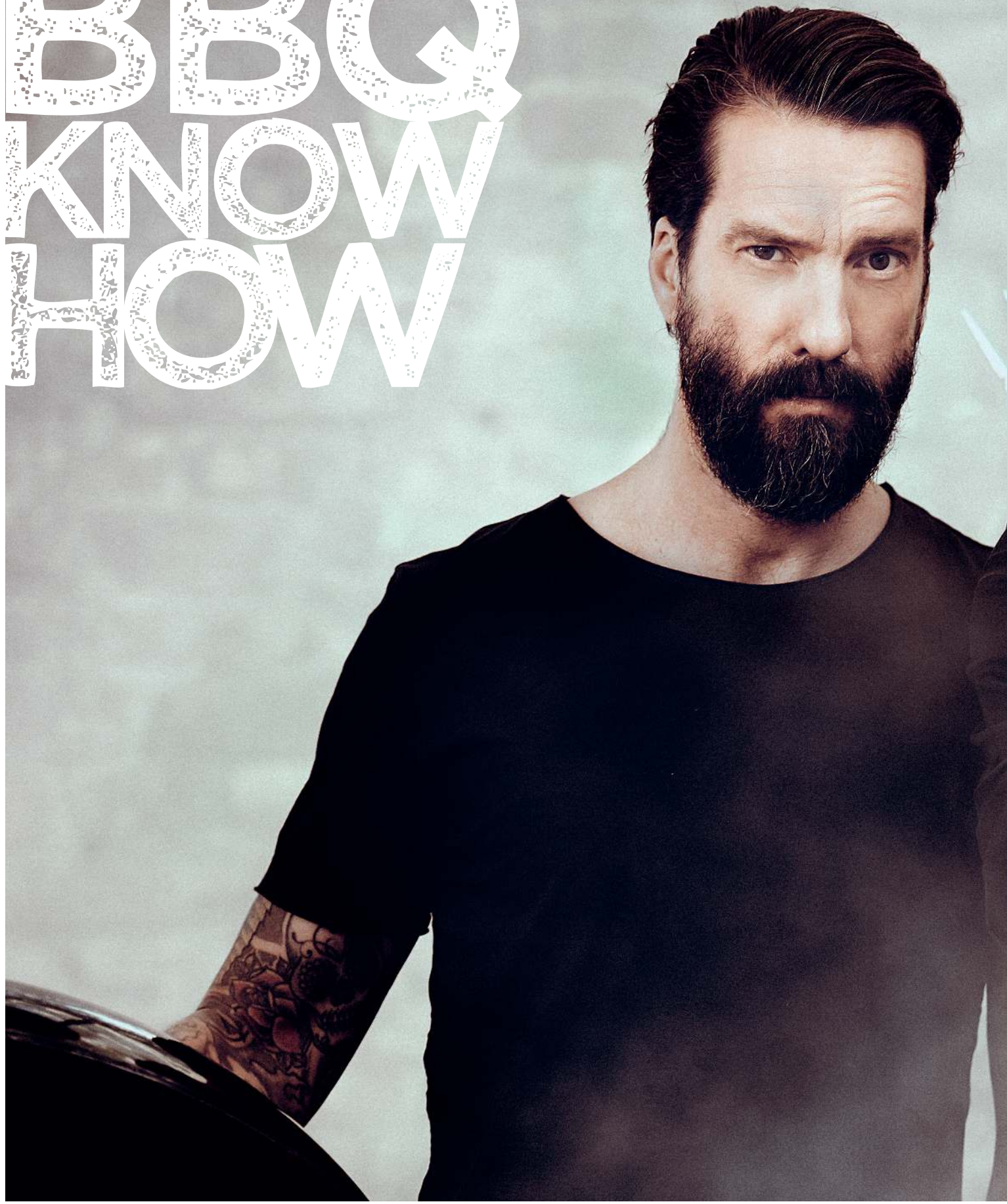
In diesem Buch wird nicht nur gegrillt, wir haben auch ein paar Bonustracks für euch an Bord, kleine Artikel, in denen ihr ein bisschen mehr über uns persönlich und unsere Band erfahrt. Wir haben sie „passend“ bei den einzelnen Food-Kapiteln platziert. Der Mann für die „Classics“ ist Sascha, der Elvis-Fan. Alec steht für die Gerichte mit besonderer Würze („Finger lickin’ tasty“). Malcom ist als Brite natürlich mit Fish & Chips aufgewachsen („Fishing for Compliments“) und Stefan hat schon früh sein Brot mit Musik verdient („Brot & Spiele“). Ansgar lebt heute glücklich ohne Fleisch („Happy without Meat“) und André als unser Jüngster erzählt seine Story nach „Sweets for my Sweets“. Bleibt noch Tobi mit seinen Wurzeln in Madagaskar. Er verrät ein paar Details über sein Leben bei den würzigen „Saucen & Marinaden“ beziehungsweise vor den coolen Drinks.

Probiert unsere BBQ-Klassiker und anderen Rezepte mit und ohne Fleisch aus und habt beim Grillen eine gute Zeit! Wir sehen uns dann auf einem unserer Konzerte! Keep rockin’!



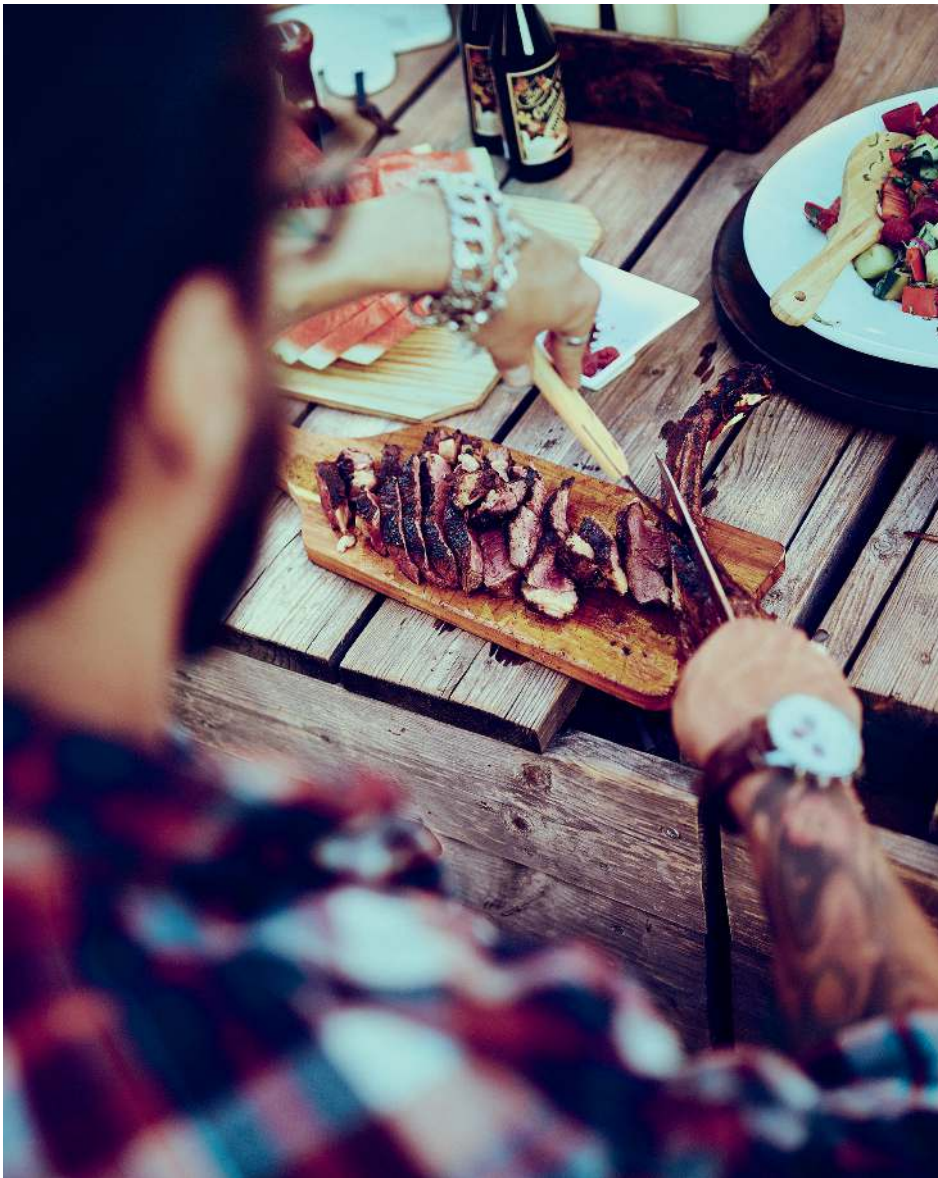
Sascha Alec Malcom Stefan Ansgar André

# BBQ KNOW HOW









Grillen oder das Garen von Lebensmitteln über dem offenen Feuer ist eine Wissenschaft für sich. Obwohl es die wohl ursprünglichste Form des Grillens ist, gehen die Meinungen und Geschmäcker bezüglich der Art des Grillens weit auseinander. Die Frage, ob Holzkohle- oder Gasgrill, ist dabei oft das kleinste Problem. Vielmehr stellt sich bei den Grillmeistern die Frage: Was wird wie gegrillt? Wie gelingt das perfekte Steak? Welche Rubs, Marinaden oder Röstaromen heben den Geschmack des Fleisches ganz besonders gut hervor? Wird bei direkter oder indirekter Hitze gegrillt? Mit Deckel oder ohne? Und wie lange überhaupt?

Die Fragen, die man sich zum Thema Grillen stellen kann, scheinen einfach kein Ende nehmen zu wollen. Neben all diesen verschiedenen Theorien und Philosophien sollte jedoch eins nicht vergessen werden: Grillen bedeutet vor allen Dingen geselliges Beisammensein und gehört nicht ohne Grund zu den weltweit beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Und genau das sollte doch auch im Vordergrund stehen, wenn es ums Grillen und die Rezepte geht. Am Ende zählt, dass es allen schmeckt! Weil ein bisschen technisches Know-how sowie Tipps und Tricks nie schaden können, hier ein kleiner Überblick:

## HOLZKOHLEGRILL

Viele Grillmeister schwören auf den klassischen Holzkohlegrill. Die Kohle und der entstehende Rauch verleihen dem Grillgut den so typisch rauchigen Grillgeschmack, ganz egal, ob es sich dabei um Fleisch, Fisch oder Gemüse handelt. Zudem sind beim Holzkohlegrill viel höhere Temperaturen möglich als beim Gasgrill.

Der Holzkohlegrill kann zum einen mit klassischer Holzkohle oder auch mit Briketts betrieben werden. Während die Holzkohle schnell brennt und nach etwa 25 Minuten durchgeglüht ist, sind Briketts erst nach circa 45 bis 50 Minuten grillfertig. Dafür hält sich die Hitze aber auch für gute zwei Stunden schön konstant, während die Hitze bei der Holzkohle nach einer Stunde bereits deutlich nachgelassen hat. Wichtig bei beiden: auf gute Qualität



achten. Das sogenannte FSC-Siegel (Forest Stewardship Council) zeigt, dass Kohle oder Briketts aus nachhaltiger Waldwirtschaft stammen.

Im Gegensatz zum Gasgrill benötigt man beim Grillen mit Kohle oder Briketts deutlich mehr Zeit und auch Erfahrung. Die Kohle muss gut durchgeglüht sein, bevor man das Grillgut auflegen kann, und oftmals kann schon das Anfeuern ein paar Schwierigkeiten bereiten. Dennoch – Hände weg von Brennspritus und Co.! Wer den Anzündvorgang und das Durchglühen der Kohle unbedingt beschleunigen möchte, der greift am besten zu einem sogenannten Anzündkamin. Durch den Kamineffekt werden die heißen Gase nach oben gesaugt und das Brennmaterial glüht nicht nur schneller, sondern auch gleichmäßig von unten nach oben durch.

Eine weitere Schwierigkeit beim Holzkohlegrill ist die, den richtigen Abstand vom Grillgut zur heißen Kohle herauszufinden. Es besteht einfach immer die Gefahr, dass Fleisch oder Fisch von außen verbrennt, während es oder er innen noch nicht durchgegart ist. Die Kohle sollte daher auch eher in der Mitte des Grills zentriert werden, sodass Ruhezone am Rand entstehen, die nicht ganz so heiß sind, beziehungsweise wo das Grillgut nicht der direkten Hitze ausgesetzt ist. Auch häufiges Wenden ist beim Holzkohlegrill hilfreich.

Ein Holzkohlegrill sollte immer auf einem ebenen und nicht brennbaren Untergrund stehen sowie möglichst auf einer großen und offenen Fläche im Freien. Nach dem Grillen mit Kohle oder Briketts ist es wichtig, die Asche vollständig erkalten zu lassen. Zur Sicherheit sollte sie frühestens nach zwölf Stunden im Restmüll entsorgt werden.

## **GASGRILL**

Der Gasgrill ist im Vergleich zum Holzkohlegrill die saubere Variante. Es entstehen nicht nur weniger Rauch und Qualm, womit die Gefahr der Belästigung für Nachbarn gleich geringer ist, sondern auch weniger Schmutz durch das Fehlen der Kohle. Auch in Sachen Zeit punktet der Gasgrill gegenüber dem Holzkohlegrill. Einmal aufgebaut, ist der Grill im Nullkommanix heiß und kann Dank eingebauter Temperaturregelung beliebig lange eine konstante Hitze halten. Zumindest solange das Gas reicht. Durch die einfache Temperaturregelung lassen sich Fleisch und Fisch gerade für Grill-Anfänger leichter auf den Punkt garen. Insbesondere Fisch und feines Grillgut eignen sich aufgrund der einfach regulierbaren Hitze besonders gut für den Gasgrill.

Einzig beim Anschließen und/oder Wechseln der zuführenden Gasleitung sollte man sich gegebenenfalls Unterstützung vom Fachmann holen, da Gas immer auch ein gewisses Risiko birgt.

Nachteil beim Gasgrill: Der durch die Holzkohle entstehende typisch rauchige Geschmack des Grillguts fehlt hier. Und jetzt mal ehrlich: Echte Kerle und toughe Ladys wollen doch zündeln, oder!

## **DIREKTES GRILLEN**

Beim direkten Grillen ist die Hitzequelle direkt unter dem Grillgut. Es eignet sich vor allem, um das Grillgut mithilfe



von starker Hitze schnell auf den Garpunkt zu bringen. Außerdem bildet sich aufgrund der hohen Temperaturen eine äußere Kruste am Grillgut, sodass ein Austreten des Saftes verhindert wird. Insbesondere Fleisch bleibt somit schön saftig. Allerdings muss man das Grillgut beim direkten Grillen gut im Auge behalten, da die Gefahr des Verbrennens hier besonders groß ist.

## **INDIREKTES GRILLEN**

Beim indirekten Grillen befindet sich die Hitzequelle seitlich beziehungsweise versetzt unter dem Grillgut. Die Hitzezufuhr ist also deutlich geringer als beim direkten Grillen. Die Hitze steigt nach oben und wird durch das Auflegen des Grilldeckels gewissermaßen reflektiert. Es entsteht eine Art „Umluft“, wodurch auch größere Fleischstücke gleichmäßig durchgaren können, ohne Gefahr zu laufen, an der Außenseite zu verbrennen. Durch die gleichmäßige und umluftartige Hitzezufuhr muss das Grillgut beim indirekten Grillen meist auch nicht gewendet werden.

## **MIT DECKEL ODER OHNE?**

Deckel, wie sie Kugelgrills zum Beispiel haben, sorgen – ähnlich wie beim Backofen – für eine Rundumhitze. Dies ist gerade für größere Fleischstücke und auch beim indirekten Grillen von Vorteil. Lüftungsschieber im Deckel dienen zur Regulierung der Hitze. Sind sie offen, fängt die Kohle an zu glühen und die Temperatur im Grill steigt. Sind die Lüftungsschieber zu, sinkt die Temperatur im Grill und der Kohle geht irgendwann der Sauerstoff aus.

## GRILLZUBEHÖR

Hier reicht die Sparte von „very basic“ über „fancy“ bis hin zu „high end“. Es gibt nichts, was es nicht gibt, und das, was man wirklich braucht, hängt sicherlich auch vom (eigenen) Anspruch an den Grillmeister ab. Es gibt allerdings ein paar Dinge, die das Grillen nicht nur erleichtern, weil sie nützlich und hilfreich sind, sondern auch, weil sie dem Schutz und der Sicherheit dienen und somit wichtig sind.

**Grillhandschuhe:** Als Schutz vor der starken Hitze empfiehlt es sich zumindest für den zuständigen Grillmeister, feuerbeständige Handschuhe zu tragen.

**Grillschürze:** Sie dient dem Grillmeister, genau wie die Grillhandschuhe, zur eigenen Sicherheit und kann, je nach Modell, auch sexy sein.

**Grillzange:** Eine Grillzange ist üblicherweise deutlich länger als eine normale Fleischzange. Sie dient zum Wenden des Grillguts und verhindert auch, dass man der Hitze beim Wenden zu nah kommt. Fleisch und Wurst sollten grundsätzlich besser mit einer Zange und nicht mit einer Gabel gewendet werden. Durch das Einstecken der Gabel kann Saft aus dem Fleisch austreten und das Fleisch am Ende trocken werden.

**Fleisch-/Grillthermometer:** Ein Thermometer ist insbesondere beim Garen von größeren Fleischstücken äußerst hilfreich. Mit dem Fleischthermometer misst man die Kerntemperatur des Fleisches und weiß so, wann es den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Das Grillthermometer hingegen gibt an, welche Hitze der Grill hat. Das hilft, wenn im Rezept zum Beispiel eine Garzeit von 20 Minuten bei 130 Grad Celsius angegeben ist.

**Pizzastein:** Ein Pizzastein, zum Beispiel aus Schamotte, kann zum Backen von Pizza, Flammkuchen oder Calzone auf dem Grill verwendet werden. Das Prinzip ist das gleiche wie im Backofen, mit dem Unterschied, dass der Pizzastein auf dem Grill sehr viel schneller heiß und meist auch heißer als ein Ofenblech wird.

**Gusseiserne Pfanne:** Für einige Rezepte in diesem Buch wird eine gusseiserne Pfanne benötigt. Der Grill dient hier als Herdersatz, und die Zubereitungsarten werden somit vielfältiger und abwechslungsreicher.

**Spieße:** Grundsätzlich funktionieren alle Rezepte, bei denen Spieße benötigt werden, sowohl mit Holz, als auch mit Spießen aus Metall. Holzspieße sollten immer mindestens 30 Minuten vorher in Wasser eingeweicht werden, damit sie beim Grillen nicht verbrennen. Im Gegensatz zu Spießen aus Metall müssen sie nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden.



## DEN GRILL REINIGEN

So gesellig das Grillen auch ist, so viel Spaß es auch macht, auf das lästige Reinigen von Grill und Rost im Anschluss hat kaum einer Lust. Da nach dem Grillen aber vor dem Grillen ist, sollte man zumindest ein bisschen Zeit in die Reinigung investieren.

Wer den Rost bereits vor dem Grillen mit etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl einpinselt, erleichtert sich die Arbeit hinterher. Das Grillgut bleibt nicht so leicht am Rost kleben und lässt sich leichter wenden. Den Rost hierfür gleichmäßig und nur mit wenig Öl einpinseln, damit das Fett nicht in die heiße Glut tropft und diese aufwirbelt.

Den gut abgekühlten Grillrost am besten über Nacht in Wasser einweichen, eventuell unter Zugabe von etwas Apfelessig. Die am Rost festklebende Kruste hat so genügend Zeit, weich zu werden, und lässt sich am nächsten Tag leichter entfernen.

Um den Grillrost sauber zu schrubbieren, eignet sich am besten eine Drahtbürste. Auch hartnäckiger Schmutz lässt sich damit problemlos lösen.



## FLEISCH IST EIN STÜCK LEBENSKRAFT

So lautete früher ein Slogan der Fleischindustrie. Doch die vielen Lebensmittelskandale in den letzten Jahren, die zum Teil unwürdigen Haltungsbedingungen von Tieren, die einmal quer durch Europa gefahren werden, um dann in Folie verpackt zu Schleuderpreisen beim Discounter zu landen, lassen den Spruch heute fast wie einen schlechten Witz klingen.

Das Thema Fleisch ist äußerst sensibel. Auf der einen Seite gibt es die Fleischliebhaber, für die ein Essen ohne Fleisch einfach kein richtiges Essen ist. Auf der anderen Seite stehen die absoluten Fleischgegner oder die Verfechter der veganen Szene, die ganz auf tierische Produkte verzichten. Wir sind da ganz offen, auch unser Band-Veganer Ansgar will niemanden bekehren.



## QUALITÄT, QUALITÄT, QUALITÄT

Was uns wirklich wichtig ist: die Qualität, die Herkunft des Fleisches, die Lebensbedingungen der Tiere. Es gab schon einen Grund, warum Oma einen Sonntagsbraten servierte und es unter der Woche bis auf Reste des besagten Bratens kein Fleisch gab. Fleisch war teuer. Ein Schwein wurde dann geschlachtet, wenn es „reif“ war und nicht mit Hormonen zu schnellerem Wachstum hochgespritzt.



Unsere große Bitte: Spart nicht am falschen Ende, denn Qualität schmeckt auch. Und die hat ihren Preis. Es muss nicht immer bio sein, aber fragt den Metzger eures Vertrauens, er wird euch sagen, woher sein Rind- und Schweinefleisch oder das Geflügel kommen. Und lasst euch beraten, welches Stück sich am besten für euer Grill-Event eignet. Will man es schön mager oder lieber durchwachsen mit krachenden Kruste? Was ist beim Würzen und Marinieren zu beachten?

## DO YOU BARBECUE?

Barbecue klingt lässiger als Grillen, oder? Über den Ursprung des Wortes gibt es verschiedene Theorien. Erstmals wird es im mexikanischen Spanisch schon im 16. Jahrhundert erwähnt. „Barbacoa“ war die Bezeichnung für ein Holzgerüst, auf dem Fleisch über dem offenen Feuer zubereitet wird. Barbecue, wie wir es heute kennen, hat eine starke Tradition vor allem in den Südstaaten der USA, so auch entlang des Mississippi, wo unter anderem Elvis herkommt. Passt also zu The BossHoss wie die Faust aufs Auge.

Manchmal kann man auch lesen, dass Barbecue auf die französischen Begriffe „barbe à queue“ – sozusagen von Bart bis zum Schwanz – zurückzuführen ist. Das würde durchaus zu dem auch von der französischen Sprache geprägten Süden der USA passen. Mitte des 19. Jahrhunderts eroberte das Grillen unter freiem Himmel auch die amerikanischen Städte Amerikas, in Europa kam der Trend in den 1960er- und 1970er-Jahren an. Heute werden allerdings eher einzelne Teile von Schwein oder Rind zubereitet. Im Folgenden eine kleine Warenkunde, aber auch hier gilt: Fragt am besten den (Bio-)Metzger eures Vertrauens.

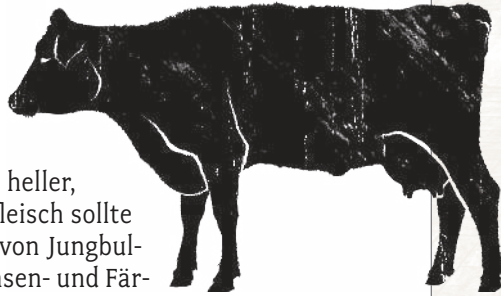


## RINDFLEISCH

Die Marmorierung und die Farbe sagen viel über die Fleischqualität aus.

Bei jüngeren Tieren ist sie heller, bei älteren dunkler. Kalbfleisch sollte rosa bis hellrot sein, das von Jungbullen hell- bis mittelrot, Ochsen- und Färsefleisch kräftig rot. Wichtig: Dunkles Fleisch erwachsener Kühe ist zum Grillen nicht geeignet. Fettmaserung (Marmorierung) im Muskelgewebe gibt dem Fleisch einen feinen Geschmack und es sorgt auch dafür, dass ein Steak saftig und zart ist. Der Fettanteil ist Geschmacks-sache und das magerste Fleisch ist nicht unbedingt das beste. Rindfleisch sollte übrigens mindestens 14 Tage im Kühlhaus gereift sein. Auch hier am besten den Metzger fragen.

Zum Grillen geeignet sind vom Rind: Rinderfilet, Hüftsteak, Entrecôte, Roastbeef und Rib Eye (Hochrippe). Das Roastbeef stammt aus der Rinderlende.



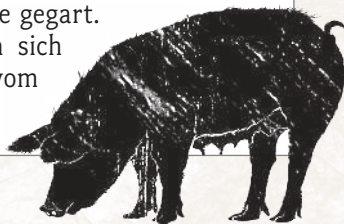
## GEFLÜGEL

Hähnchenfleisch ist fettarm und mager. Mit wenigen Ausnahmen ist Geflügelfleisch hell (rosa bis hellrot), Maishähnchen haben eine gelbliche Farbe. Auch hier gilt (nicht nur bei Grillgut): Finger weg von billiger Supermarktware oder Tiefkühlartikeln.



## SCHWEINEFLEISCH

Gutes Schweinefleisch enthält nicht viel Wasser. Im Anschnitt ist es trocken und elastisch und weist eine klare rote Farbe auf. Filetstücke gelten als das Beste vom Schwein. In den USA wird es Tenderloin genannt. Perfekt gegrillt ist es außen knusprig und innen rosa. Schweinerücken wird für unterschiedliche Steaks verwendet, Schweinenackensteaks werden aus dem Hals beziehungsweise Kamm des Schweines geschnitten. Es ist stark marmoriert, hat einen hohen Anteil von intramuskulärem Fett, was für einen besonderen Geschmack sorgt. Bei Koteletts bleibt der Knochen am Fleisch, wodurch das Aroma sich verbessert. Bei dem Kotelett wird vor dem Grillen die Schwarte vom Fettrand entfernt. Der Fettrand selbst ist wichtig für den Geschmack. Spareribs gehören zu den absoluten Barbecue-Klassikern. Sie werden langsam bei indirekter Hitze gegart. Sie sind perfekt, wenn sich das Fleisch problemlos vom Knochen löst.



## GRILWÜRSTE

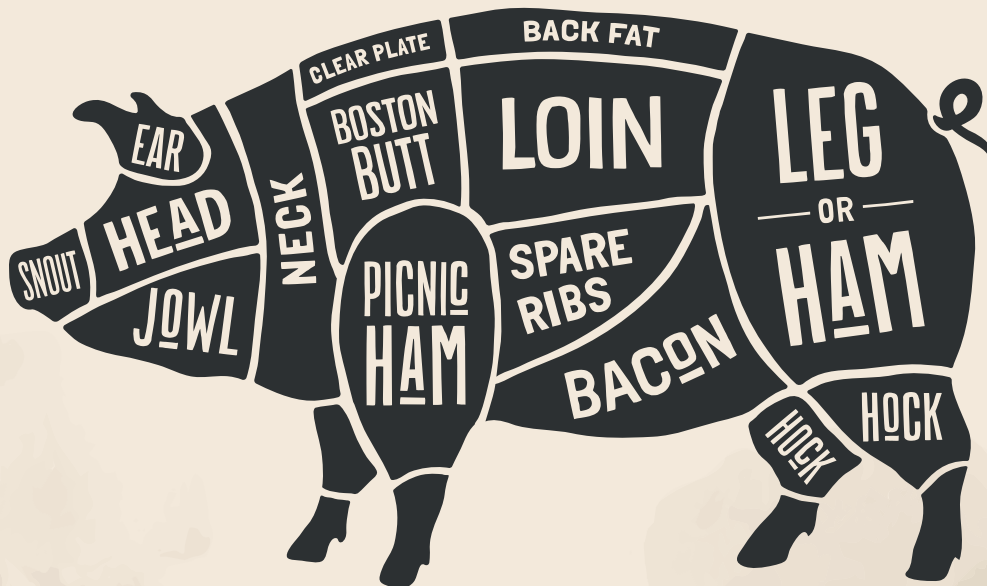
In der Regel sind Würste aus Schweinefleisch gemacht; das im Fleischwolf (grob) oder im Kutter (fein) verarbeitet wird. Dabei werden Gewürze und bei feinen Würsten auch Eis beigemischt, das die Eiweißgerinnung verhindert. Bratwürste werden gebrüht oder roh verkauft. Achtet darauf, dass der Fettanteil nicht zu hoch ist.

„Echte“ Brühwürste wie Wiener oder Bockwürste sollten nicht auf dem Grill erwärmt werden, denn sie enthalten Nitritpökelsalz, das bei den hohen Grilltemperaturen in krebserregende Stoffe umgewandelt werden kann.



# THE BUTCHER'S GUIDE

## • CUTS OF PORK •

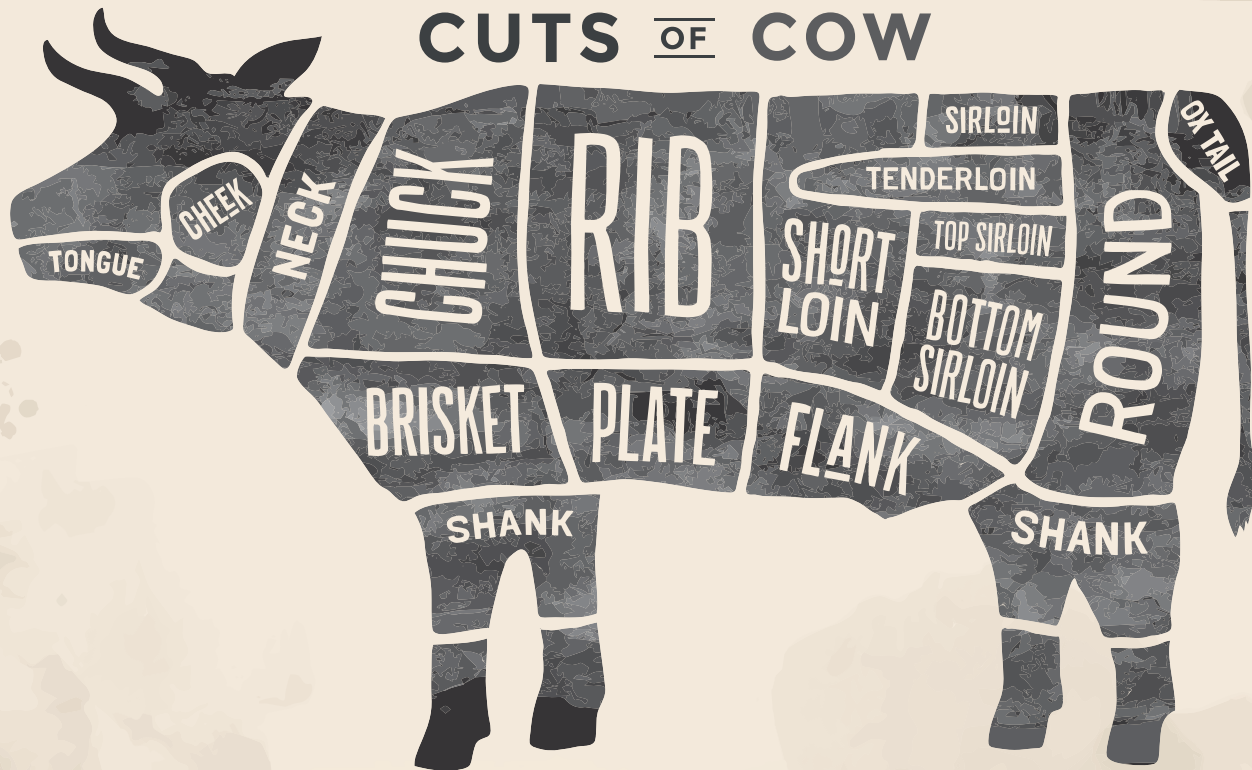


|             |                    |
|-------------|--------------------|
| SNOUT       | SCHNAUZE           |
| EAR         | OHR                |
| HEAD        | KOPF               |
| JOWL        | BACKE              |
| NECK        | NACKEN, HALS, KAMM |
| CLEAR PLATE | SCHULTERSPECK      |
| BOSTON BUTT | SCHWEINESCHULTER   |
| PICNIC HAM  | VORDERSCHINKEN     |
| BACK FAT    | RÜCKENSPECK        |
| LOIN        | LENDE              |
| SPARE RIBS  | SPARERIBS          |
| BACON       | BAUCHSPECK         |
| LEG OR HAM  | HINTERSCHINKEN     |
| HOCK        | HAXE               |



# THE BUTCHER'S GUIDE

## CUTS OF COW



|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| TONGUE             | ZUNGE                      |
| CHEEK              | BÄCKCHEN                   |
| NECK               | NACKEN                     |
| CHUCK              | KAMM, HALSGRAT             |
| BRISKET            | BRUST                      |
| SHANK              | BEIN(SCHEIBE)              |
| RIB                | RIPPE                      |
| PLATE              | BRUSTKERN                  |
| SHORT LOIN         | ROASTBEEF, FILET STEAK     |
| FLANK              | SPANNRIPPE                 |
| SIRLOIN            | HÜFTE                      |
| TENDERLOIN         | FILET                      |
| TOP/BOTTOM SIRLOIN | LENDENSTÜCK                |
| ROUND              | OBERSCHALE UND UNTERSCHALE |
| OX TAIL            | OCHSENSCHWANZ              |
| SHANK              | WADE                       |

# BBOQ CLASSICS



