

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 38 (1962-1963)
Heft: 10

Artikel: Kleiner Grillkurs für Anfänger
Autor: Gross-Quenzer, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074127>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

KÜCHEN-SPIEGEL



KLEINER GRILLKURS FÜR ANFÄNGER

Von Elisabeth Gross-Quenzer

Wenn der Sommer seinen Höhepunkt erreicht und uns eine lange Reihe von Tagen mit beständigem Wetter schenkt, wenn die Luft vor Hitze flimmert und uns erst eine Stunde vor Nacht Abkühlung bringt, wenn der Asphalt auf der Straße schmilzt und der Appetit am Mittagstisch auf den Nullpunkt zu sinken droht, dann ist es Zeit, daß wir uns auch in der Küche dem Kalendermonat anpassen und uns auf leichte Kost umstellen! Die dampfende Suppe weicht der Salatplatte und der nahrhafte Eintopf wird durch leichte Sommergemüse ersetzt. Dicke und fette Saucen sind nicht mehr gefragt und das Zauberwort für alle Fleisch- und Wurstgerichte heißt jetzt Grillieren.

Vieles läßt sich statt in der Bratpfanne auf dem Grill zubereiten: Fleisch, Würste, Fische, neue Kartoffeln und zartfleischige Tomaten. Grilladen benötigen ein Minimum an Fett. Sie sind bekömmlich, schonen unsere Linie und unser Haushaltungsgeld. Grilliertes Fleisch schrumpft weniger zusammen als gebratenes; durch die kurze Grillzeit ist der Gewichtsverlust kleiner und der Eigengeschmack des Grill-

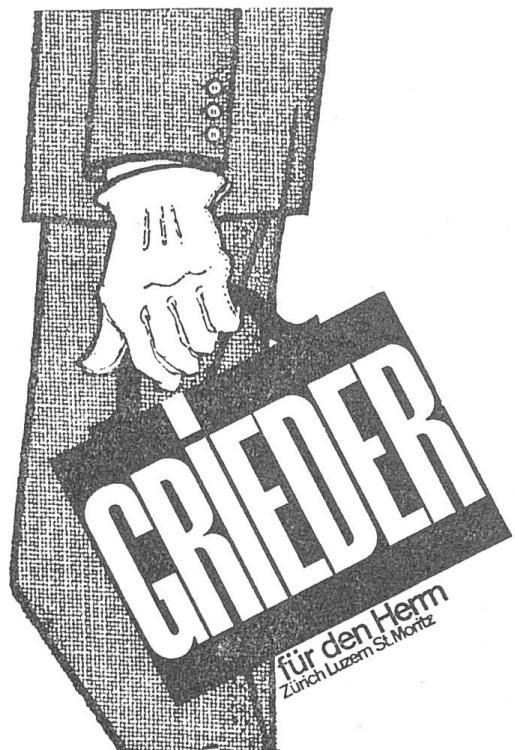
gutes bleibt zudem besser erhalten. Gründe genug also, daß dort, wo noch kein Grill in Gebrauch ist, bei nächster Gelegenheit einer angeschafft werden sollte.

Wie soll ein Haushaltgrill beschaffen sein?

Vor allem braucht es meiner Meinung nach nicht unbedingt ein sehr teurer «Ultra-Super-Maximalgrill» zu sein. Es gibt preiswerte Grillpfannen aus Gußeisen, die sowohl auf elektrischen als auch auf Gas- und sogar auf Holzherden verwendbar sind und sich für Familien von drei bis vier Personen sehr gut eignen.

Besitzt der Grill noch eine Haube, das heißt, einen sehr dicht schließenden, hohen Deckel, um so besser! Dann kann er nämlich hie und da sogar den Backofen ersetzen.

Ein Grill sollte *gut zu handhaben* sein. Schwere und unförmige Grillpfannen sind für den täglichen Gebrauch in der häuslichen Küche ungeeignet.



Des weiteren soll ein Grill *gut und rasch zu reinigen* sein. Wenn wir zum Reinigen mehr Zeit brauchen als zum Grillieren, dann macht uns die Sache keinen Spaß mehr und der Grill wird gar bald ein vergessenes Dasein im Küchenkasten fristen müssen. Am einfachsten ist es, wenn wir den gebrauchten Grill rasch unter fließendem Wasser bürsten und dann auf der noch warmen Herdplatte trocknen lassen können.

Schließlich hat uns die Erfahrung gezeigt, daß jeder Grill, dessen Rillen eine gewisse Tiefe aufweisen und nicht zu weit auseinander liegen, schöner grilliert, als einer mit sehr breiten Rillen. Die heiße Luft, die in den Rillen zirkuliert, spielt hier nämlich eine wichtige Rolle, und je mehr Rillen auf einer Fläche vorhanden sind, desto mehr Luft kann zirkulieren und desto schöner wird auch die Grillade.

Sauber, trocken und vorgewärmt soll der Grill jeweils sein, wenn das Grillgut darauf zu liegen kommt. Wird ein Grill nicht regelmäßig gebraucht, dann sollte er nach dem Grillieren jeweils besonders gründlich von allen Fettrückständen gereinigt werden. Unterläßt man dies, dann werden solche Rückstände schon nach wenigen Tagen ranzig und übertragen ihren unangenehmen Geschmack beim nächsten Gebrauch auf die Grillade. Oft wird dieser unangenehme Beigeschmack dann fälschlicherweise dem Grill statt der unterlassenen Reinigung zugeschrieben!

Viele Leute glauben, beim Grillieren müsse stets mit einem Maximum an Hitze und erst noch im Blitztempo gearbeitet werden. Wer so grilliert, wird Fleischstücke erhalten, die außen stark verkrustet, innen aber noch roh sind. Wie schade um das teure Fleisch!

Jedem Grill liegt eine genaue Gebrauchsanweisung bei. Dennoch kommen wir nicht darum herum, durch geduldiges Pröbeln selbst herauszufinden, wie lange ein Steak oder ein Kotelett braucht, um nach unserem Geschmack gar zu werden. Warum nehmen sich so wenige unter uns die Mühe, die richtigen Grillzeiten, wenn wir diese einmal herausgefunden haben, gleich neben unserem Rezept genau zu notieren? Es wäre so einfach!

Erst wenn wir mit unserem Grill in allen Situationen richtig vertraut geworden sind, macht das Grillieren Freude, und wir können unseren täglichen Speisezettel mit manchem raffinierten Plättchen aufwerten. «Raffiniert» muß nicht kostspielig bedeuten. Wir können

zum Beispiel eine simple Bratwurst in die gewöhnliche Bratpfanne mit überhitztem Fett plumpsen lassen und sie dort unbeaufsichtigt bei starker Hitze zischen, brutzeln und wenn möglich auch noch aufspringen lassen, so daß sie ihres köstlichen Saftes verlustig geht. Oder wir können dieselbe

Bratwurst

liebevoll grillieren, das heißt: zuvor peinlich exakt ringsum mit Öl bepinseln, dann auf den vorgewärmten Grill legen, sie regelmäßig mit einer Schaufel drehen und wenden und dabei nicht aus den Augen lassen, so daß sie am Schluß herrlich duftend, prall vor Saft und mit einem aparten Grillmuster gezeichnet auf dem vorgewärmten Teller landet.

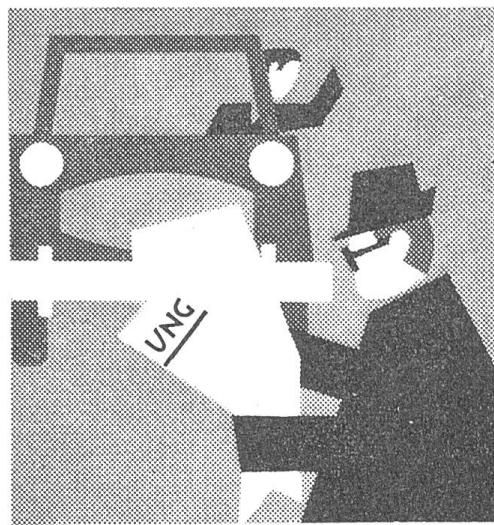
Zu den meistgegessenen Würsten in unserem Lande zählt neben der Bratwurst der Servelat. Gottlob, daß es immer noch viele Metzger gibt, die diese billige Wurst in einer guten Qualität herstellen, so daß wir sie guten Gewissens hie und da als Hauptgericht aufischen dürfen. Servelats sind verwandlungsfähig, und dies ganz besonders auf dem Grill. Als

Wurst-Krebse

aufgemacht benötigen sie eine sehr kurze Grillzeit und werden am liebsten mit kräftigem Brot und einem kühlen Trunke genossen. Man schält dazu die Würste, halbiert sie der Länge nach und kerbt die Hälften an beiden Rändern vier- bis fünfmal ein. Dann werden sie mit Öl bestrichen, auf den vorgewärmten Grill gelegt und solange grilliert, bis die Einschnitte auseinander springen. So sehen sie dann wie kleine Krebse aus.

Servelats vom Grill

können an warmen Sommerabenden auch als Begleitung zu einem saftigen, gut gewürzten Kartoffelsalat auf dem Tisch erscheinen. Die Würste werden geschält, von beiden Enden her mit einer Schere der Länge nach zwei- bis dreimal eingeschnitten, dann mit Öl und eventuell mit Senf bestrichen und auf den vorgewärmten Grill gelegt. Sobald sie auf der unteren Seite etwas Farbe angenommen haben,



4

Fussgänger, Achtung!

Sie müssen nunmehr die Fahrbahn rasch und auf dem kürzesten Weg überschreiten. Die Bummler können gebüsst werden.

Statt einer Busse gönnen Sie sich lieber einige Gläser Grapillon – den reinen Traubensaft des Kenners. Aber verlangen Sie ausdrücklich den echten Grapillon, mit der Grapillon-Etikette und dem Grapillon-Männchen.



So herrlich aromatisch ist

NIEDERMANN's
Matterhornkäse



Alle Sorten mit BEA-Punkten

deckt man den Grill mit der Haube zu, damit die Servelats, die ja ziemlich dick sind, nicht nur knusperig, sondern auch durch und durch heiß werden. Vor dem Auftragen werden sie dann noch ganz kurz ungedeckt fertig grilliert, bis die Einschnitte schön aufspringen. – Soll das Gericht etwas nahrhafter werden, so verwandeln wir die Servelats in

Cordon-bleu-Würste

Wenn es sich hier auch nur um eine Imitation der berühmten Cordon-bleu-Schnitzel handelt, so schmeckt das Resultat doch großartig! Wir rechnen pro Person eine Servelat- oder Schützenwurst, eine zwei Millimeter dick geschnittene Scheibe Emmentalerkäse und eine hauchdünne Räucherspeckscheibe ohne Schwarte.

Die Würste werden geschält und der Länge nach halbiert. Dann legt man zwischen die Hälften eine passend zugeschnittene Käsescheibe, die mit einer Prise Paprikapulver bestreut wurde. Zum Grillieren wird die Wurst dann noch liebevoll mit der Specktranche umwickelt und mit einem hölzernen Zahnstocher

zusammengehalten. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, sollten die Würste heiß und der Speck knusperig sein. Als Beigabe gebe ich Kefen, Lattich oder gedämpfte Tomaten und einen schmackhaften Risotto.

Sind uns die Würste alle nach Wunsch geraten, dann dürfen wir es wagen, das nächste Mal unsere Tafelrunde mit Koteletts vom Grill zu überraschen. In der trockenen Hitze und ohne Sauce zubereitet, schmecken die mit wenig Fett umrandeten Schweinskoteletts sogar an heißen Tagen sehr gut.

Schweinskoteletts vom Grill

werden, wie alle Fleischstücke, vor dem Grillieren ringsum mit Oel bepinselt, und zwar so, daß kein Fleckchen des Fleisches trocken bleibt. Es kommt nicht darauf an, daß möglichst viel Oel, sondern, daß das Oel dabei dünn und gleichmäßig aufgetragen wird. Überflüssiges Oel verbrennt beim Grillieren und ist verloren.

Die Koteletts sollen alle gleich dick geschnitten sein und dürfen mit dem Knochen

Bourgeois Frères & Cie AG, Ballaigues

A bottle of LACTA VINAIGRE (vinegar) is shown next to a smiling woman and a young child. The woman has her arm around the child. The bottle label includes text in French and German: "Vinaigre de petit lait lactique", "Produit de fermentation lactique et naturel", "4°5", "VINAIGRE LACTA ESSIG", "Essig aus kondensierter Molke", "Produkt der Milch- und Essigfabrikation", "F.R. 1.70", "F.R. 0.50", and "Bourgeois Frères & Cie AG".

Lacta ist für jedermann bekömmlich

Lacta ist bekömmlich für jedermann — besonders aber für Kinder, und für all' die vielen, welche Essig nicht vertragen. Milch — als Ausgangsprodukt — verleiht Lacta jene weiche Milde, die in allen Kreisen so hoch geschätzt wird.



Lacta-Essig aus kondensierter Molke. 4,5° Liter: Fr. 1.70

LACTA
SCHONT IHREN MAGEN!

pro Stück etwa 200 Gramm wiegen. Das Fleisch wird am Rippenknochen leicht zurückgeschoben und am Rande mit einem Messer zwei- bis dreimal eingekerbt, damit es flach auf dem Grill liegen bleibt und sich nicht aufwölbt. Man würzt die rohen Koteletts vor dem Bepinseln mit Oel, indem man sie durch eine leichte Drehung mit der Pfeffermühle beidseitig bestäubt. Auf dem vorgewärmten Grill läßt man sie auf jeder Seite zwei bis drei Minuten braten. Um das hübsche gitterartige Grillmuster zu erhalten, verschiebt man die Fleischstücke nach der halben Grillzeit um eine Viertelsdrehung. Sobald sich auf der Oberseite hellrote Safttropfen zeigen, ist das Kotelett fertig. Es wird vor dem Anrichten noch beidseitig mit wenig sehr feinem Salz bestreut.

Vor oder nach dem Grillieren salzen?

Das ist eine Streitfrage, über die sich selbst große Köche nicht immer einigen können. In unserer Küche gilt die einfache Faustregel: Alle großen Fleischstücke, die nicht «à la minute» zubereitet werden können (wie zum Beispiel Roastbeef, Poulet, Gigot usw.) dürfen

roh gesalzen werden. Alle kleinen Stücke, die nur eine kurze Grillzeit benötigen, schmecken kräftiger, wenn man sie erst nach dem Grillieren mit Salz bestreut. – Dies gilt auch für das berühmte

Entrecôte à la minute

das wir uns, des respektablen Preises wegen, für festliche Gelegenheiten reservieren. Ein Entrecôte zählt neben dem Filet zu den teuersten Stücken des Rindes und wird aus dem Zwischenrippenstück geschnitten. Ein vollendetes Entrecôte vom Grill soll außen knusperig, innen aber zart wie Butter sein. Um dies zu erreichen, müssen wir folgendes beachten: Das Fleisch muß gut gelagert sein und darf nicht zu dünn geschnitten werden. Die Zubereitung erfordert ein sehr exaktes, auf Sekunden genaues Arbeiten und unsere volle Aufmerksamkeit. Nie darf das Fleisch vor dem Grillieren geklopft werden. Es wird roh auf beiden Seiten mit einem Hauch Pfeffer bestäubt und ringsum mit Öl bepinselt. Am fetten Rande schneidet man zwei bis drei Kerben ein. Den Grill wärmt man gut vor, legt das



Lorcheln

Mit Lorcheln auf Schnitten, in Rahmsauce oder als Zugabe zu Fleisch entzücken Sie die verwöhntesten Esser. Stofer-Lorcheln au nat. sind für Feinschmecker geschaffen.

Das Essen wird zum Fest mit
Stofer
Pilz-Konserven

Seit 20 Jahren Stofer-Pilze aus der
Pilz-Konserven AG., Pratteln

Pilz-Konserven AG vorm. Stofer & Söhne Pratteln



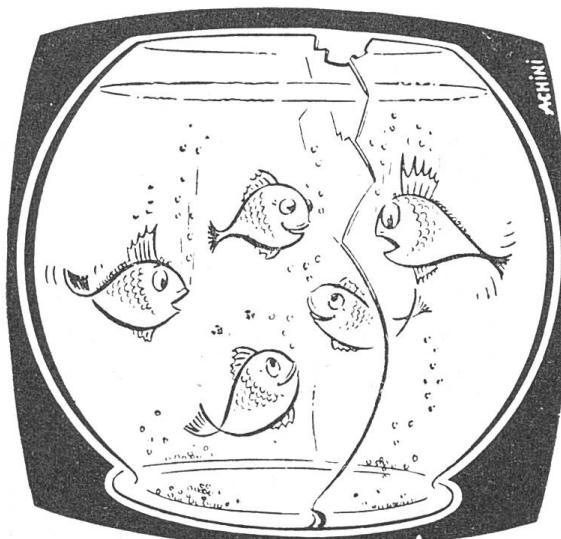


Haben Sie Durst,
dann trinken Sie

Weis-flog

gespritzt,
ein herrlicher Durstlöscher

Einer teilt's dem andern mit:
„Verlass' dich auf Plüss-Staufer-Kitt!“



Plüss-Staufer-Kitt
klebt, leimt, kittet alles

Fleischstück darauf, verschiebt es nach etwa einer halben Minute um eine Vierteldrehung und lässt es auf jeder Seite 40 bis 50 Sekunden grillieren. Nach dieser Zeit hat es außen eine schöne Farbe, ist innen aber noch zartrosa, das heißt «à point», so wie es der Feinschmecker liebt. Zuletzt gibt man das Entrecôte auf eine vorgewärmte Platte, bestreut es mit feinem Salz und garniert es nach Wunsch mit einer Scheibe Kräuterbutter oder mit einer frischgekochten Scheibe Rindermark aus einem Markbein.

Aus dem gleichen Stück wie das Entrecôte wird das

Roastbeef

geschnitten. Auch hier lohnt sich die Auslage wirklich nur, wenn wir sicher sind, gut gelagertes Fleisch zu erhalten. Für drei bis vier Personen rechnet man 750 Gramm.

Zubereitung: Das Fleisch wird eine Stunde vor dem Grillieren ringsum mit feinem Salz eingerieben, mit Öl bepinselt und an einem kühlen Orte ruhen gelassen. Zum Grillieren legt man das vorbereitete Fleisch auf den vorgeheizten Grill, lässt es bei starker Hitze rasch ringsum Farbe annehmen, damit sich die äußeren Poren schließen und die Verdunstung der köstlichen, im Fleisch enthaltenen Säfte während der nachfolgenden langsamem Erhitzung verhindert wird. Danach stellt man das Feuer klein, lässt neben dem Braten ein Stück Kochbutter schmelzen und deckt mit der Grillhaube zu. Unter zweimaligem Wenden mit der Bratschaufel lässt man das Roastbeef 20 Minuten bei mäßiger Hitze grillieren. Wer sich die Mühe nimmt, das Fleisch alle fünf Minuten mit der heißen Butter zu begießen, wird mit einem Braten von unvergleichlicher Güte belohnt werden.

*Die Redaktion des Schweizer Spiegel
bietet, alle Manuskripte nur einseitig
zu beschreiben und ihnen Rückporto
beizulegen*