

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 7-8

Artikel: Grillieren wie der Weltmeister
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725126>

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: 04.05.2026

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

Grillieren wie der Weltmeister

Bald brutzeln sie wieder über der Glut: Würste und Plätzli, Pouletschenkel und Fleischspiesse, Rollbraten und Fisch. Grillweltmeister Hansruedi Wälchli, Verfechter des indirekten Grillierens, gibt Tipps und Rezepte.

Von Usch Vollenwyder

«Grillieren ist die einfachste Sache der Welt.» Einzig die Grundregeln gelte es zu beachten. «Und beim Würzen braucht es eine Portion Experimentierfreude.» Das sagt der mehrfache Grillweltmeister Hansruedi Wälchli und verspricht: «Dann befindet man sich in einer anderen Grillwelt, in der alles gelingt – Saibling und Gambas, Gigot und Lammhüftli, Koteletts und Schweinsbraten, aber auch Kartoffelgratin, Gemüse oder Desserts.»

Die Grundregeln sind einfach: Ein Deckel verwandelt einen Kugel- oder Gasgrill in einen Umluftbackofen. Darin wird das Fleischstück über einer mit Wasser gefüllten Schale gegart, bis es die perfekte Endkerntemperatur hat. Die müsse man kennen, sagt Weltmeister Wälchli. Gemessen wird sie mit einem Fleischthermometer an der dicksten Stelle des Grillguts. Ein Schweinskotelett hat seine perfekte Endkerntemperatur bei 68, ein Poulet bei 72 und ein Rindsfilet bei 54 Grad erreicht.

Die richtigen Gewürze machens aus

Eine Portion Experimentierfreude braucht es für eine gelungene Marinade. Ein gutes Oliven- oder Rapsöl, genügend Pfeffer und Kräuter bilden die Basis. Thymian und Rosmarin eignen sich für Rindfleisch, bei Geflügel kommt Salbei hinzu. Für Fisch sind Petersilie, Kerbel und Dill geeignet, und der Geschmack von Lammfleisch kommt mit Thymian, Majoran, Basilikum und Zitronenmelisse besonders gut zur Geltung. «Seid neugierig und probiert eigene Mischungen aus», rät Hansruedi Wälchli. Auch mit Currykraut, Ingwer, Minze, Koriander oder Senfpulver lasse sich Neues ausprobieren.

Hansruedi Wälchli propagiert – ausser für Würste, dünne Plätzchen und Gemüse – das indirekte Grillieren. Dabei wird der Grill in zwei Zonen eingeteilt. In der einen Hälfte wird genügend Glut entfacht, in die andere Hälfte



Hansruedi Wälchli: «Grillieren ist die einfachste Sache der Welt.»

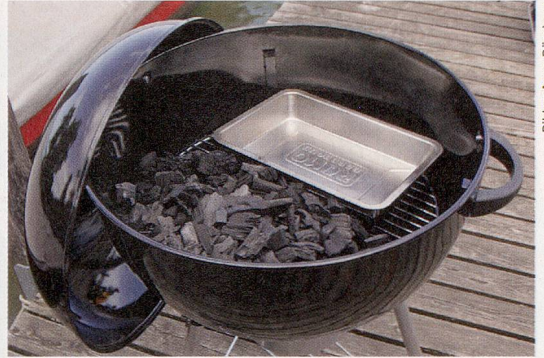
Weitere Informationen

Die ausführliche Internetseite des World Barbecue Team Switzerland enthält neben vielen Informationen, Tipps und Fotos auch Grillrezepte und Rezepte für Beilagen und Desserts: www.worldteam.ch
Das Team von Hansruedi Wälchli kann für Firmen und grössere Familienanlässe gebucht werden: Head of World Barbecue Team, Hansruedi Wälchli, Studackerstrasse 22, 8038 Zürich, Tel. 043 339 80 27, Mail hansruedi.waelchli@swissonline.ch, Internet www.worldteam.ch
Auskünfte über die nötigen Endkerntemperaturen der einzelnen Fleischstücke gibt jeder gute Metzger. Eine entsprechende Liste ist auch in allen Coop-Metzgereien zu finden.



wird von Beginn weg ein Gefäss mit Wasser – oder mit einer geschmacksverstärkenden Flüssigkeit wie Bier, Orangensaft oder Wein – gestellt. Darüber wird das mit viel Marinade eingestrichene Grillgut auf den Rost gelegt. So kann kein Fett in die Glut tropfen, und die Kräuter werden nicht verbrannt.

Das marinierte Fleischstück wird bei geschlossenem Deckel und ohne es zu wenden bis kurz vor der Endkerntemperatur gegart. Erst dann wird es direkt über der Glut kurz gewendet, damit sich eine feste Kruste bildet. Danach müsse das Fleischstück noch zehn Minuten lang «schlafen», sagt der Grillmeister. Dazu wird es in Alufolie eingepackt oder in ein luftdicht verschlossenes Gefäss gelegt.



Bilder: Anne Bürjisser



Feines Fleisch, die richtigen Kräuter und Gewürze und ein paar gute Tricks: So entstehen auf dem Grill weltmeisterliche Kunstwerke.

Wird es anschliessend tranchiert, verliert es kaum noch Saft.

Auch Fische lassen sich am besten indirekt grillieren: Mit etwas Olivenöl beträufelt und mit der Haut nach unten wird das Fischfilet auf den Rost gelegt. Genussbereit ist es, sobald sich auf der Oberseite feine weisse Eiweissbläschen bilden. Ein ganzer Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse mit zwei Fingern locker herausziehen lässt. Der Fisch brauche weder eine Alufolie noch müsse er gewendet werden. «Tausendprozentig klebt er auf dem Rost nicht fest», verspricht Hansruedi Wälchli.

Würste und dünne Plätzchen, aber auch Gemüse wie Peperoni, Pilze oder Zucchini grilliert Hansruedi Wälchli ebenfalls direkt über der Glut. Für ihn macht es keinen Unterschied, ob ein Gas- oder ein Holzkohlegrill verwendet wird. Der Gasgrill eignet sich für Personen, die ihre Grilladen in möglichst kurzer Zeit und auf unkomplizierte Weise zubereiten möchten. Der Holzkohlegrill ist für Leute, die sich Zeit nehmen und Freude am Hantieren mit dem offenen Feuer haben.

Grilltipps auf DVD

Der richtige Umgang mit dem Grill und den Grilladen lässt sich schnell erlernen. Auf einer rund 40-minütigen DVD erklärt Hansruedi Wälchli unter anderem die diversen Grillmodelle. Er zeigt den Unterschied zwischen direktem und indirektem Grillieren und erklärt, weshalb das Fleischthermometer zu jeder Barbecue-Standardausrüstung gehört. Im DVD-Booklet finden Sie eine Liste, auf der die Kerntemperatur der verschiedenen Fleischstücke aufgeführt ist, sowie wichtige Tipps und Tricks.

Die DVD «Grillieren leicht gemacht» kostet CHF 30.– inkl. Porto. Bestellatalon Seite 79.

«Wichtig ist eine schöne, gleichmässige Glut.» Um zu verhindern, dass sich nur «Glutnester» bilden, wird die Holzkohle zunächst mit einer handelsüblichen Anzündflüssigkeit bespritzt und erst etwa nach zehn Minuten angezündet. Die optimale Grilltemperatur ist erreicht, wenn sich über den Holzkohlestückchen eine feine, weisse Ascheschicht gebildet hat. Dann erst wird auch der Rost aufgelegt.

1995 gründete Hansruedi Wälchli das World Barbecue Team Switzerland, mit dem er seither von Meisterschaft zu Meisterschaft und von Erfolg zu Erfolg unterwegs ist. Zweimal wurde das Team schon Gesamtweltmeister, mehr als zwanzig Mal Sieger in einzelnen Kategorien. Zu den schönsten Erfolgen zählt für Hansruedi Wälchli die Weltmeisterschaft 2001 in Kapstadt in Südafrika, als sein Team Barbecueweltmeister in der Kategorie «Fisch und Meeresfrüchte» wurde.

Eine Ausbildung mit allem Drum und Dran

Der Solothurner Hansruedi Wälchli hat die Kunst des Kochens von Grund auf gelernt. Die Lehre absolvierte er im Grandhotel Viktoria in Kandersteg, avancierte im Militär zum Küchenchef, machte die Zusatzlehre als Diätkoch im Inselspital Bern, absolvierte die Wirteschule in Kriegstetten und amtierte anschliessend in verschiedenen Restaurants als Küchenchef. Seit 1999 ist er Leiter Gastronomie des Alterswohnheims Studacker in Zürich. Grillieren ist – zur Freude der Bewohnerinnen und des Personals – auch dort seine Leidenschaft.

Auch bei sich zu Hause liebt Hansruedi Wälchli alles vom Grill: Meeresfrüchte und Fisch, Lammnierstückli, einen Kartoffelgratin, gefüllte Tomaten oder gefüllte Champignons. Dazu trinke er oft statt Wein ein kaltes Bier oder einen Pfefferminztee aus gartenfrischen Kräutern. Ein heisser Tipp ist sein Dessert: Saisonfrüchte mit Puderzucker bestäuben, in einer flachen Pfanne auf dem Grillrost erwärmen, mit Orangenlikör flambieren und Crème fraîche darunterziehen. «Eine Köstlichkeit – und so einfach!»