

## Grillgut und Garstufen

### Der österreichische Doppel-Grillweltmeister Adi Matzek gibt Tipps

#### **Herr Matzek, was ist bei der Auswahl von Grillfleisch wichtig?**

Bei rotem Fleisch, wie Rind, ist eine vorherige Reifung sehr wichtig und dass die Qualitätsbausteine wie Fett am und im Muskel gut ausgeprägt sind. Rind sollte etwa 28 Tage gereift sein, weil dann die Muskellockerung abgeschlossen ist. Das gilt nicht für Geflügel und Fisch – die sollten so frisch wie möglich sein.

#### **Wie gesund ist Grillen?**

Grillen ist die bekömmlichste Art der Speisenzubereitung. Denn durch die schonende Garung bleiben die Inhaltsstoffe für den Körper optimal verwertbar.

#### **Stimmt der Mythos, dass man Fleisch vor dem Grillen nicht salzen sollte?**

Nein. Salz kann durchaus vorher auf das Grillgut aufgebracht werden, wenn es saftig werden soll. Es ist nicht korrekt, dass Salz beim Fleisch nur Flüssigkeit entzieht. Salz zieht diese vielmehr an und macht das Fleisch an der Oberfläche quellfähig. So werden die angeschnittenen Fleischfasern mit der Hitze und der Röstreaktion optimal verschlossen. Eine Studie belegt, dass ungesalzenes Fleisch etwa 17 Prozent Flüssigkeitsverlust beim Grillvorgang erleidet und das Fleisch das vor dem Grillvorgang gesalzen wurde, nur elf Prozent Flüssigkeit verliert.

#### **Wie würzt man Fleisch richtig – vor oder nach dem Grillen?**

Grundsätzlich geht beides. Verwendet man getrocknete Gewürze und einen herkömmlichen schwarzen Pfeffer, sollte man vorher würzen. So können die Gewürze während des Grillens ihre antioxidante Wirkung entfalten und freie Radikale unschädlich machen.

#### **Und wie würzt man mit frischen Kräutern?**

Hier empfiehlt es sich, das Fleisch während der Rastphase mit frischen Kräutern in eine Art Aromapackung in Alufolie einzupacken. Das ist auch eine Art und Weise andere Geschmacksnoten zu bekommen. Das funktioniert auch mit frisch geriebenem Pfeffer. Ich nenne das „flavour“.

#### **Was versteht man genau unter einer Rastphase?**

Wenn Fleisch gegrillt wird, verspannt sich der Muskel. Deshalb sollte man das Fleisch nie direkt vom Grill auf den Teller legen. Das gilt für Wild, Lamm, Schwein und Rind. Das Nachrasten sollte immer in einem temperierten Bereich geschehen, bei etwa 70 bis 80 Grad, und sollte 15 bis 20 Minuten andauern. Dann entspannt sich der Muskel, kann wieder den Fleischsaft zurück in die Fasern aufnehmen und wird wesentlich zarter im Biss.

#### **Macht Marinieren in Öl das Fleisch auch weicher?**

Das ist ein Irrglaube. Denn Öl schließt das Fleisch ja gegenüber dem Sauerstoff ab, es konserviert also. Über eine lange Zeit eingelegt, drängt der Gewürzgeschmack den Fleischgeschmack jedoch zurück. Das ist aber nicht schlimm, wenn man sich bewusst dafür entscheidet, etwa bei einem Knoblauchsteak.

#### **Wie kann man über das Marinieren auch Weichheit des Produktes erzielen?**

Indem man Säuren dazugibt. Das wäre eine Spur Essig, Ananassaft oder auch Joghurt. Das kann auch Bier sein – hier erzielt die Kohlensäure den Effekt. Säure greift die Kollagene und die Fleischfaser an. Die Dauer sollte man abhängig von der Fleischsorte wählen, damit das Fleisch nicht zu Mus wird.

#### **Welche Garstufen gibt es für die einzelnen Produkte?**

Schwein hat die Garstufe durchgegart, hier sollte die Kerntemperatur mehr als 72 Grad betragen. Allerdings gibt es beim Filet eine Ausnahme. Das sollte leicht rosa sein, das wäre bei 55 bis 60 Grad. Schweinebraten oder Bauch sollte eine Kerntemperatur zwischen 75 und 80 Grad haben. Wenn man

hier kein Thermometer zur Verfügung hat, kann man auch mit einer Fleischgabel einstechen. Wenn glasklarer Fleischsaft an die Oberfläche kommt, ist das Fleisch durch.

#### **Welche Garstufe empfiehlt sich für Geflügel?**

Bei Geflügel ist die Empfehlung well done. Nur bei Bruststücken von der Pute oder vom Hähnchen ist der Genussfaktor höher, wenn man es nicht übertreibt. Denn diese Stücke sind sehr mager und würden dann eher faserig werden. Meine Garempfehlung ist 63 bis 65 Grad. Die Sicherheitsvariante, wegen möglicher mikrobieller Belastung, ist 82 Grad.

#### **Wie kann man testen, ob Geflügel gar ist?**

Bei einem ganzen Hähnchen ist es eine gute Möglichkeit, bei der Keule den Knochen zwischen Daumen und Zeigefinger mit einer drehenden Bewegung herauszudrehen. Ist das nicht möglich, muss man es noch am Grill lassen. Ganze Hähnchen von 1 bis 1,5 Kilogramm Gewicht werden bei indirekter Hitze bei 200 Grad etwa eine Stunde und 15 Minuten gegrillt.

#### **Welche Garstufe hat Fisch?**

Fisch wird meistens leider zu lange auf dem Grill belassen. Deshalb bin ich ein Verfechter davon, ihn leicht glasig zu garen. Dann schmeckt er wesentlich saftiger. Typisch bei der Forelle etwa ist, dass man das Fleisch von den Gräten lösen können sollte.

#### **Sollte man Fisch zum Grillen in Alufolie einwickeln?**

Das ist gar nicht notwendig. Nehmen wir zum Beispiel Steak-Fische wie Thunfisch, Haifisch oder Schwertfisch – diese haben eine feste Struktur und können direkt auf einem gut geölten Rost gegrillt werden. Diese Fische sind wie ein Steakfleisch zu behandeln. Beim Thunfisch sollte die Garstufe extrem rare sein. Bei den anderen Fischen kann es leicht glasig sein. Lachs etwa sollte auch glasig gegrillt sein. Der macht so um die 50 Grad richtig Spaß.

#### **Wie testet man am besten, ob das Grillgut gar ist?**

Beim Lachs kann man testen, ob sich das Fleisch teilt – und zwar glatt, ohne zu fasern. Eine ganze Forelle, die man am besten indirekt grillt, ist gar, wenn man an der Seite die kleine Steuerflosse rausziehen kann. Bei größeren Fischen orientiert man sich an der Rückenflosse. Wenn man dort einschneidet und merkt, dass sich die Hauptgräten lösen, sind sie gar.

#### **Und bei rotem Fleisch?**

Bei rotem Fleisch ist es so: Steak oder Roastbeef beziehungsweise alle Edelteile sollte man zumindest medium genießen. Da sind wir um die 55 Grad. Bei Wild kann man auch mal eine Spur höher gehen, weil das ja eher dunkler ist. Da kann man auch auf 60 Grad gehen. Ob das Fleisch gar ist, kann man durch den Druckpunkt mit Daumen und Zeigefinger messen, wenn man Erfahrung hat. Man sollte schauen, dass der Kern nicht durchgart und es nicht zu fest ist. Oder man misst es mit einem Thermometer.

#### **Gemüse und Grillen. Wie stehen Sie dazu?**

Hervorragend. Es gibt nichts Besseres. Mein allgemeiner Tipp fürs Gemüse: Für alle Gemüsesorten, die wir auch roh verzehren können, wie Paprika, Zucchini oder Tomaten, sollte man den Grill nur als Mittagssonne verwenden. So kommt das Fruchtaroma am besten zur Geltung. Bei gemäßigter Hitze um die 180 Grad ist hier ideal. Nur kurz erwärmen. Aber alles gerne knackig genießen, dann hat man auch noch die besten Nährwerte.

#### **Wann sollte man Grillgemüse würzen?**

Ich würde es während des Grillens empfehlen, etwa im letzten Drittel vor der Garung. Wenn man Gemüse in Alufolie einpackt, dann sollte man es unbedingt vorher würzen plus einem guten Öl und einen Schuss Balsamico-Essig. Vorteil hier: man kann es für die Gäste gut portionieren.

#### **Wie bereitet man Grillkäse zu?**

Grillkäse ist etwas sehr Delikates. Allerdings kennen viele Konsumenten Grillkäse noch gar nicht. Er sollte bei 180 bis 200 Grad zubereitet werden. Man kann ihn mittlerweile auch direkt grillen, aber dann mit etwas weniger Hitze. Auf einer gut geölten Gussplatte wird er schön knusprig.