Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Grillen einmal anders

Mo, 11.08.2025 - 14:21

Würstchen, Spieße, Steaks und Koteletts sind die üblichen Verdächtigen auf dem Grill. Gemüse, Pilze, Käse, Fisch und Obst landen weit weniger häufig auf dem Rost – dabei können gerade sie für neue Geschmackserlebnisse sorgen.

Zucchini, Paprika, Auberginen (Melanzane), Kürbis, Karotten und Kohlrabi kann man in Scheiben oder auf Spießen grillen. Etwas hitzebeständiges Öl, Kräuterbutter oder eine Marinade schützt vor dem Austrocknen. Rosmarin, Thymian, Origano, Pfeffer, Knoblauch oder Zitronensaft verleihen Aroma. Gesalzen wird erst vor dem Servieren. Kartoffeln und Süßkartoffeln kommen in schmale Spalten oder Scheiben geschnitten und mit Öl bepinselt auf den Grill, bis sie außen etwas knusprig und innen weich sind. Große Champignons (ohne Stiel) kann man mit Frischkäse, Kräutern und Knoblauch gefüllt auf dem Grill garen.
Geeignete Käsearten sind Camembert, Tomino oder griechischer Feta. Damit kein Fett in die Glut tropft, kann man den Käse in Mangold-, Kohl-, Rhabarber- oder ungespritzte Weinblätter wickeln.

Fischfleisch[1] ist von Natur aus saftig und zart und eignet sich schon allein deshalb gut für den Grill. Ganze Fische kommen mitsamt der Haut und zwar mit der Hautseite zuerst auf den Rost. Zum Schutz vor dem Austrocknen und Ankleben benötigt man reichlich Öl zum Einpinseln sowie eine Grillschale (für Filets) bzw. einen Grillkorb oder eine Fischzange (für ganze Fische). Damit der Fisch bei der optimalen Temperatur (140 bis 160°C) garen kann, ist ausreichender Abstand zur Glut wichtig. Auch Geduld ist gefragt. Ganze Fische garen in rund zehn (Dicke: 2,5 cm) bis 20 Minuten (Dicke: 5 bis 6 cm), Fischfilets in rund sieben (Dicke: 1 cm) bis neun Minuten (Dicke: 2 cm). Nach der Hälfte der Zeit wendet man den Fisch.

Zum Gegrillten passen selbst zubereitete Soßen. Aus Erdnussmus, Zitronensaft, Sojasoße, Chili, Honig, Knoblauch und Pfeffer zaubert man eine Erdnusssoße; aus Frischkäse, Tomatenmark und frischem Basilikum eine cremige rötliche Soße. Soßen bereitet man idealerweise ein paar Stunden vorher zu, damit sie im Kühlschrank gut durchziehen können.

Dulcis in fundo, sagen Italiener und Italienerinnen gerne. In diesem Sinne sorgt Obst vom Grill für den süßen Abschluss. Ob Pfirsich, Marille, Wassermelone, Birne oder Banane: die Früchte lassen sich, mit einer Mischung aus Honig und Zitronensaft bestrichen, als Spalten oder Scheiben, auf dem Spieß oder in einem Dessertpäckchen – klein geschnitten und mit gehackten Nüssen in Backpapier gewickelt und verschnürt – grillen. Dafür reicht die Restwärme oder der Rand des Rosts.

„Wieder verwendbare Grillschalen und Grillkörbe aus Edelstahl oder gefettetes Backpapier sind heute gute Alternativen zu Alufolie und Einweg-Grillschalen aus Aluminium“, rät Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

---

[1] **Welcher Fisch unter ökologischen Gesichtspunkten eine gute Wahl ist, darüber informiert neben anderen der Fischratgeber des WWF, https://fischratgeber.wwf.de/.**