



Urs Keller: «Wer grillieren will, soll sich Zeit lassen!»

Wichtige Grill-Tipps vom Fleisch-Profi

Der Zürcher Metzgermeister Urs Keller (53) führt eines der renommiertesten Fachgeschäfte der Limmatstadt. Hier sagt er, wie man Fleisch beim Grillieren **richtig** behandelt.

Worauf es beim Grillieren ankommt und was man beachten sollte, erzählte Urs Keller (53) der GlücksPost:

- ▶ Fleisch vor dem Grillieren mindestens zwei Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- ▶ Bei marinierten Stücken: Fleisch gut abtropfen, ebenfalls zwei Stunden ruhen lassen.
- ▶ Fleisch erst kurz vor dem Grillieren salzen, damit es nicht unnötig Saft verliert. Urs Keller: «Ich persönlich gebe Fleur de Sel, etwas Pfeffer und Trockengewürze aufs Fleisch, Marinaden mag ich nicht besonders.»
- ▶ Fleisch (ausser Wurstwaren) grilliert man am besten mit indirekter Hitze. Das Grillgut vor Rauch und Verkohlungen schützen. Fett und Fleischsaft sollten nicht auf Wärmequellen tropfen. Daher nicht über dem offenen

Feuer oder der Glut grillieren, sondern daneben (indirekt grillieren) oder eine Grillschale oder Folie verwenden.

- ▶ Wichtigste Voraussetzung ist ein sauberer und heisser Grill, damit beim Kontakt des Fleisches mit dem Grill das Eiweiss an der Oberfläche sofort gerinnen und kein Fleischsaft nach aussen dringen kann.
- ▶ Das Fleisch während des Grillierens nicht mit einer Gabel anstechen, da sonst der Saft ausläuft. Zum Wenden eine Grillzange oder Grillschaufel verwenden. Bei so genannten «grandes pièces» (Côte de boeuf etc.) ist ein Fleischthermometer nützlich, um die Kerntemperatur zu überwachen.
- ▶ Fleischstücke (wie Entrecôtes etc.) sollten mindestens 2 cm Dicke aufweisen, damit sie innen noch rosa bleiben.

- ▶ Fertig grillierte grosse Fleischstücke vor dem Aufschneiden ca. 10 bis 15 Minuten in der Wärme ruhen lassen oder in Alufolie einpacken, damit der Temperaturengleich stattfindet und sich der Fleischsaft gleichmässig verteilt. Der Saftverlust beim Aufschneiden ist so viel geringer.
- ▶ Wenn das Grillfleisch richtig tranchiert wird (quer zur Faser und in kleinen Stücken), sieht es nicht nur optisch besser aus, sondern ist vor allem auch zarter. Bei Wurstwaren können Sie ruhig grössere Stücke (ca. 5 cm dick) schneiden.
- ▶ Wichtig: Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie grillieren. Nur mit Geduld und Fingerspitzengefühl erreicht man das gewünschte, perfekte Resultat und sorgt bei den Gästen für eine gute Stimmung!

Sicherheit beim Genuss

Immer mehr Gäste vertrauen dem streng kontrollierten Schweizer Fleisch am meisten. Beim Fleisch ist das Bedürfnis nach sicheren und gut kontrollierten Produkten besonders gross. Die Qualität muss garantiert einwandfrei sein und das Fleisch darf keine unerwünschten Rückstände enthalten. Die Schweizer Vorschriften sorgen dafür, dass beim Fleisch jeder Produktions- und Verarbeitungsschritt genau überwacht wird. Die Gesetze und Verordnungen gehören auch in diesem Bereich zu den weltweit strengsten. Von jedem einzelnen Stück Schweizer Fleisch ist die Kontrolle mit der Rückverfolgbarkeit bis in den Stall lückenlos gewährleistet.

FOTO: KURT MEIER