Grillabend auf Holzkohle — *saftig & würzig*

Kräuteröl · Mais · Fleisch · Wok-Gemüse mit Champignons — **Schritt für Schritt**, für 4 Personen

ABLAUF · KRÄUTERÖL · MAIS · FLEISCH · WOK

Der Abend auf einen Blick

1. **Fleisch salzen** — mind. 45 Min vorher
2. **Kräuteröl** anrühren
3. **Mais** 8–10 Min vorkochen
4. **Kohle** anzünden (~20 Min)
5. **Gemüse** für den Wok schneiden
6. Glut auf **eine Seite** schieben
7. **Mais** neben die Glut
8. **Fleisch** anbraten, dann neben die Glut
9. Fleisch runter, **Kräuteröl drauf**, rasten
10. **Wok-Gemüse** (8 Min) — alles gleichzeitig am Tisch

> 🔑 **Merksatz:** Salz ganz am Anfang — Kräuteröl ganz am Ende.

Kräuteröl — zum Bestreichen, damit nichts austrocknet

Für 4 Personen und alle Anwendungen: **250 ml**. Kräuter **fein gehackt**, Knoblauch **gerieben**.

ZUTAT	150 ML	250 ML	500 ML
Zitronensaft ***(+ etwas Abrieb)***	½ Zitrone	1 Zitrone	2 Zitronen
Salz	1 TL	1½ TL	3 TL
Olivenöl *(mild, gutes)*	150 ml	250 ml	500 ml
Knoblauch *(fein gerieben)*	2 Zehen	3 Zehen	6 Zehen
Petersilie, glatt	1 Handvoll	2 Handvoll	4 Handvoll
Schnittlauch ***(Röllchen)***	½ Bund	1 Bund	2 Bund
Basilikum ***(Streifen)***	10 Blätter	15 Blätter	30 Blätter
Oregano ***(Blätter, gehackt)***	2 Zweige	3 Zweige	6 Zweige
Pfeffer, grob	½ TL	1 TL	2 TL
Honig, Chili ***(optional)***	nach Geschmack — 1 TL Honig · 1 Prise Chili		

1. **Zitronensaft + Salz** verrühren, bis sich das Salz auflöst.
2. **Öl, Knoblauch, Kräuter, Pfeffer** dazu, umrühren, **30 Min ziehen** lassen, abschmecken — soll kräftig schmecken.
3. **Für den Mais:** 3 EL davon in ein Schälchen, **2 Zweige Dille** gehackt und **1 EL geschmolzene Butter** unterrühren.
4. 🧼 **Hygiene:** ein **kleines Extra-Schälchen nur für rohes Fleisch** — der Pinsel bleibt dort. Die große Schüssel bleibt sauber für den Tisch.

> ⚠️ **Kein Vorrat:** Kräuter + Knoblauch in Öl nur am selben Tag verwenden, Rest bis morgen im Kühlschrank, dann weg — Botulismus-Gefahr, der Spritzer Zitrone reicht als Säuerung nicht (BfR).

Mais & Fleisch — *so bleibt alles saftig*

Kohle vorbereiten — zwei Zonen

Kohle anzünden, ca. **20 Min** warten, bis sie **weiß überzogen** ist. Glut auf **eine Seite** schieben: **heiße Seite** (direkt über der Glut) = anbraten, Kruste · **kühle Seite** (neben der Glut) = sanft fertig garen, nichts verbrennt. Handtest mittlere Hitze: Hand 10 cm über den Rost — **5–7 Sek.** aushaltbar.

🌽 Mais — die „Nie-trocken"-Methode

1. **Zuckermais** nehmen, möglichst frisch (Korn eindrücken → „Milch" muss kommen).
2. **Vorkochen:** Topf mit Wasser + **1 EL Zucker** (**kein Salz!**) aufkochen, Kolben **8–10 Min** leicht köcheln — gart ihn durch und lädt ihn mit Feuchtigkeit.
3. Abtropfen, **dünn mit neutralem Öl** einpinseln (nicht mit Kräuteröl — verbrennt).
4. **Neben die Glut**, Deckel zu, **5–8 Min**, zweimal drehen.
5. Zum Schluss nur **2–3 Min direkt** über die Glut rollen, bis braune Röstpunkte kommen — **nicht länger**.
6. Runter, **sofort Dill-Kräuterbutter** drauf. **Salz erst am Teller.**

🧈 **Noch saftiger, fast narrensicher:** vorgekochten Kolben mit 1 TL Kräuterbutter in **Alufolie** wickeln, 10–12 Min neben die Glut, auswickeln, 1–2 Min direkt für Röstpunkte. · 🌿 **Mais mit Blättern?** Blätter dranlassen, 15–30 Min wässern, 20–25 Min neben die Glut — kein Vorkochen nötig. · ❌ **Warum Mais trocken wird:** nackt zu lange direkt über der Glut · nicht frisch · Futtermais · Butter/Salz schon vorher.

🥩 Fleisch — nicht trocken

1 · Salzen, mind. 45 Min vorher: Fleisch trocken tupfen, rundum salzen, **ganz dünn neutral ölen** (Raps/Sonnenblume). **Noch kein Kräuteröl** — Knoblauch und Kräuter verbrennen. Warum 45 Min? Salz zieht erst Wasser, nach ~40 Min wandert es zurück ins Fleisch. Keine Zeit: direkt vorm Grillen salzen — **nie 10–30 Min vorher** (nasse Oberfläche, keine Kruste). **Hendlbrust extra saftig:** 30 Min–2 h in Salzwasser (**50 g Salz je Liter**), danach trocken tupfen.

2 · Grillen: über der Glut je Seite **2–3 Min** anbraten (dünnes Fleisch ruhig öfter wenden), dann auf die **kühle Seite**, Deckel zu, bis die Kerntemperatur passt:

THERMOMETER IN DIE DICKSTE STELLE — RAUSNEHMEN BEI	
Steak rosa (medium-rare)	**54–56 °C**
Schweinekotelett / Karree ***(Schwangere: durch, ≥ 70 °C)***	**60–63 °C**
Hendlbrust	**71 °C**
Hendlkeule	**77–80 °C**
Ohne Thermometer (Kotelett/Hendl): reinstechen — der Saft muss klar sein.	

3 · Danach: auf ein Brett, **jetzt mit Kräuteröl** einpinseln, rasten lassen: dünn **2–3 Min**, dick **5–10 Min**. **Nie in Alufolie** — die Kruste wird sonst weich.

Wok-Gemüse mit Champignons — *knackig in 8 Minuten*

Mengen-Übersicht — such dir deine Personenzahl (Spalte)

ZUTAT	2 PERS.	4 PERS.	6 PERS.
Champignons	125 g	250 g	375 g
Zucchini	½	1	1½
Paprika *(rot + gelb)*	1	2	3
Zwiebel *(am besten rot)*	1	2	3
Karotte	½	1	1½
Pfefferoni, mild	1	2–3	4
Knoblauch	1 Zehe	2 Zehen	3 Zehen
Raps-/Sonnenblumenöl *(kein Olivenöl)*	2 EL	3 EL	2 × 3 EL
Weißer Balsamico	1 EL	2 EL	3 EL
Oregano *(Blätter, gehackt)*	½ Zweig	1 Zweig	1½ Zweige
Kräuteröl *(Seite 1)*	2 EL	3–4 EL	5–6 EL
→ im Wok	1 Durchgang	1 Durchgang	2 Durchgänge

Schneiden — alles vorher

Champignons nur **abreiben, nicht waschen**, vierteln/halbieren · Zwiebel in Spalten · Karotte schräg in **dünne** Scheiben (3 mm) · Paprika in 1 cm Streifen · Zucchini in ½ cm Halbmonde · Pfefferoni in Ringe · Knoblauch + Oregano fein hacken. Alles neben den Grill + leere Schüssel + Holzlöffel.

Grill

Kohle **kompakt in die Mitte**, Wok **leer 10 Min** heiß werden lassen. Fertig, wenn ein Tropfen Wasser sofort **zischt und wegspringt**.

// **Variante asiatisch:** statt Balsamico 2 EL Sojasauce + 1 TL Honig + 1 TL Ingwer (mit dem Knoblauch), dann ohne Salz.

Im Wok — der Reihe nach

1	**1 EL Öl**, Champignons in **einer Lage** — nicht rühren, nicht salzen	2 Min liegen, 2 Min schwenken → goldbraun
2	Champignons **raus** in die leere Schüssel	—
3	**2 EL Öl**, Zwiebel + Karotte	2 Min, dauernd schwenken
4	Paprika + Zucchini + Pfefferoni	2–3 Min → braune Stellen, noch Biss
5	Knoblauch + Oregano	30 Sek.
6	Champignons zurück	30 Sek.
7	Weißen Balsamico drüber	zischt — gut so
8	**Wok vom Feuer** nehmen	—
9	**Kräuteröl** unterschwenken, **jetzt erst** salzen + pfeffern	sofort servieren

✅ Die 7 Profi-Regeln

1. **Zwei Zonen** — sonst kein Rettungsplatz.
2. **Thermometer statt Uhr** — trocken oder saftig.
3. **Fleisch:** Salz 45 Min vorher oder direkt davor.
4. **Gemüse:** Salz erst am Ende.
5. **Kräuter, Knoblauch, Honig** zum Schluss (verbrennen ab ~170 °C).
6. **Wok:** rauchend heiß, eine Lage, alles vorher geschnitten.
7. **Fleisch rasten lassen**, nie in Alufolie.