



Presseinformation
der Weber-Stephen Österreich GmbH

SERIE: Gesund Grillen, Teil 1

Leicht und fettarm durch die Grillsaison
Kochen-Light am heißen Rost

Wels, Juni 2017. Die erfreulichste Nachricht des Sommers kommt von Grillmeisterin Yulia Haybäck: „Grillen macht schlank und ist gesund!“ Die fettarme Zubereitung am Rost macht’s möglich! Mit diesen einfachen Tipps müssen Sie nicht mehr aufs Schlemmen verzichten und halten ihre Bikinifigur über den Sommer trotzdem spielend leicht. Alles, was Sie für das perfekte Grillerlebnis brauchen, sind ein Grill, gutes Fleisch und ein Kerntemperaturfühler.

Richtig Garen

Gesund ist das Grillgut dann zubereitet, wenn die Oberflächen frei von verkohlten Stellen sind und die Kerntemperatur stimmt. Auf dem Weg dorthin sind die richtige Garzeit, Kerntemperatur und Grillmethode die Schlüsselfaktoren. „Das Grillgut wird in der Regel bei direkter Hitze kurz angebraten, sodass feinste Röstaromen entstehen. Sobald sich das Fleisch locker vom Rost löst und Grillmarkierungen erkennbar sind, kommt die indirekte Hitze zum Einsatz. Weg von dem unmittelbaren Einfluss der Kohle kann das Grillgut langsam seine ideale Kerntemperatur von rund 60° Grad erreichen – ohne auf dem Weg dorthin zu verkohlen und wichtige Nährstoffe zu verlieren“, erklärt Haybäck, Betreiberin der Weber® Grill Academy Original in Velden. Spezielle Fleischthermometer wie der Weber® iGrill sind echte Superhelden, wenn es um die richtige Kerntemperatur geht. Mit einem langen, dünnen Hitzefühler steckt er bis zur Mitte an der dicksten Stelle des Fleisches und bleibt dort vom Anfang bis zum Ende der Garzeit.

Praktische Helferlein

Für das perfekte Grill-Aroma ist es egal, ob ein Holz- Gas- oder Elektrogrill verwendet wird. Das einzig entscheidende sind die Aromen, die entstehen, wenn Fett abtropft und als Rauch wieder ins Grillgut einzieht. Dafür braucht man aber die richtigen Vorkehrungen am Grill. „Weg mit Tropfschalen ohne Löcher, so kann kein sanftes Grillaroma ins Fleisch zurückkehren“, erklärt die Grillmeisterin. „Unter allen Gasgrills sind Aromaschienen ein Highlight, die idealerweise in Dach-Form über den Brennern angebracht sind und herabtropfende Säfte auffangen, verdampfen lassen und sie als Raucharoma dem Grillgut zurückgeben“, sagt die Expertin. Das A&O unter den technischen Voraussetzungen beim gesunden Grillen ist und bleibt allerdings der Deckel – nur, wenn der zu ist, wird eine ideale Luftzirkulation und somit ein schonender, gleichmäßiger Garvorgang ermöglicht.

Die perfekte Mischung macht’s

Wer gesund grillen will, wählt am besten einen Mix aus Gemüse und Fleisch. Auberginen, Tomaten und Artischocken machen bei jeder Grillparty eine gute Figur. „Beim Gemüse verwende ich gerne etwas Olivenöl, weil so die Röstaromen besser entstehen und das Gemüse nicht austrocknet“, so der Tipp der Grillexpertin. Auch Fisch eignet sich hervorragend für den Rost und ist eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren. „Besonders gut kommen Seefische wie Makrelen, Lachs oder Sardinen an – aber auch Schellfisch oder Rotbarsch schmecken toll“, erklärt die Grillmeisterin



der Weber®-Grillacademy Original. Meeresfrüchte weisen einen sehr geringen Fettanteil auf, deshalb ist ihr Kaloriengehalt vergleichsweise niedrig. Sie sind besonders als Spieß, mit etwas Zitronensaft beträufelt, eine echte Gaumenfreude. Figurbewusste Fleischtiger verzichten auf fetthaltige Nackensteaks und grillen lieber weiße Fleischsorten, zum Beispiel Geflügel. „Beim Rindfleisch sind Entrecote-Steaks in unseren Grillkursen ein echter Renner – die sind nebenbei ein wichtiger Eiweiß- und Vitamin-B-Lieferant“, erklärt Haybäck.

Marinaden und Dressings light

„Fertig mariniertes Grillgut kann man mit ruhigem Gewissen liegen lassen – man hat keinen Einfluss auf die verwendeten Zutaten und es macht außerdem auch viel mehr Spaß, selbst etwas zu kreieren“, grinst die passionierte Grillmeisterin. Bei Dressings sollte man ganz klassisch zu Essig und Öl greifen, fertige Cocktail- und Joghurtdressings sind in der Regel Kalorienbomben – dann lieber Magerjoghurt verwenden. „Ketchup aus der Flasche kann man wunderbar durch frische Tomaten mit Gewürzen ersetzen, Knoblauch ist beim Würzen ohnehin ein Klassiker“, so die Weber® Grill Academy Original-Expertin.

Fotos, Abdruck honorarfrei

© Weber-Stephen Österreich GmbH

Über Weber-Stephen

Ein bahnbrechender Einfall von George Stephen hat die Grillwelt revolutioniert: 1952 arbeitete der spätere Gründer der Grill-Marke Weber beim Bojenhersteller Weber Brother Metal Works in Chicago. Stephen fiel die Kugelform aus Metall auf und die Idee, die ihm in den Sinn kam, war ebenso simpel wie genial: Drei Beine an diese Schale montiert, einen Deckel darauf gesetzt, einen Griff daran befestigt und das moderne Holzkohle-Grillzeitalter war eingeläutet. Durch die Kugelform war es nun möglich, den Grill wie einen Umluftherd zu nutzen und schonendere Garmethoden – wie z.B. die indirekte Grillmethode – anzuwenden. Damit begann ein neues Grillzeitalter, das eine bis dahin nicht gekannte kulinarische Vielfalt mit sich brachte. Seit nunmehr 35 Jahren sind die Griller von Weber Stephen in Österreich erhältlich. Im Jahr 2003 wurde die Weber Stephen Österreich GmbH gegründet. Der Firmensitz befindet sich im oberösterreichischen Wels. Seit 2007 lenkt Christian Hubinger als Geschäftsführer die Geschicke des Unternehmens. Ihm und seinen rund zwanzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es gelungen, den Umsatz in Österreich in den letzten acht Jahren zu versechsfachen.

Weitere Auskünfte:

Matthias Fuchs, Marketing
Weber-Stephen Österreich GmbH
Kienzlstraße 17, 4600 Wels
Tel.: +43 7242 890135 36
E-Mail: mfuchs@weberstephen.com

Pressekontakt:

Himmelhoch GmbH, Ansprechpartnerin: Daniela Dworzak
Alser Straße 45, 1080 Wien
Mobil: +43 676 432 7008
E-Mail: daniela.dworzak@himmelhoch.at