



**Presseinformation**  
der Weber-Stephen Österreich GmbH

**SERIE: Gesund Grillen, Teil 2**

## **Das Geheimnis von gesundem Grillen: Die richtige Temperatur macht's aus**

**Wels, August 2017.** Die meisten Grillfans haben den Anspruch, ihre Gäste mit dem höchsten Grillgenuss zu verwöhnen und stehen so oft vor folgenden Fragen: Welche Temperatur im Grill ist ideal, mit wie viel Grad bereite ich welches Fleisch zu und wie erkenne ich, dass mein Grillgut auf dem Punkt ist? Die Antworten darauf sind so einfach wie die praktische Umsetzung.

Grillen ist eine der gesündesten Zubereitungsmethoden überhaupt – vorausgesetzt, man verhindert ungesunde Raucheinwirkung, die durch Verbrennung entsteht, und schließt Anwenderfehler aus. Wichtig ist es, nicht dauerhaft direkt über offenem Feuer zu grillen. Das Grillgut ist nämlich sonst außen schon angebrannt, bevor es innen richtig gar ist. Bei der Verwendung eines Holzkohlegrills empfiehlt es sich daher, Fleisch & Co erst dann auf den Grill zu geben, wenn die Kohle gut durchgeglüht ist. Am einfachsten erkennt man den richtigen Zeitpunkt an der weißlichen Schicht, die sich auf der Oberfläche der Kohle bildet. Ein weiteres No-Go: herabtropfendes Fett vom Grillgut in die Hitzequelle, denn das Gegrillte kann dadurch leicht anbrennen.

### **Die richtige Grilltemperatur**

Gasgrills weisen in der Regel eine Flammentemperatur von ca. 1000°C auf. Das mag viel klingen und ist es auch – aber entscheidend beim gesunden Grillen ist jene Temperatur, die auf den Rost übertragen wird. Das hängt natürlich auch von der Bauweise des Grills ab. Bei der Kohletemperatur von Holzkohlegrills verhält es sich ebenso. Die Temperatur innerhalb der Kohle liegt hier bei ca. 750°C.

Die ideale Temperatur beim Grillen liegt je nach Grillgut zwischen 95 und 280 Grad. Während man Steaks am besten bei rund 260-280 Grad grillt, eignen sich 180 Grad besser für Geflügel. Spare Ribs, Pulled Pork oder Brisket sind bekannt für lange Garzeiten – daher entscheidet man sich dabei idealerweise für 95-130 Grad. Um die Temperatur zu regeln, gibt es Lüftungsschlitze im Grill. Außerdem hilft man sich mit verschiedenen Grillmethoden, wie zum Beispiel der indirekten und direkten Methode.

### **Achtung vor zu großer Hitze**

Für die Herstellung von Grillkohle wird getrocknetes Holz unter Sauerstoffausschluss kontrolliert erhitzt. Die Verkohlung führt dazu, dass das Endprodukt deutlich länger und mit weniger Rauch verbrennt und glüht. Aber Achtung: Eine sehr hohe Temperatur im Grill alleine ist noch kein Garant für ein gutes Ergebnis! Zu hohe Temperaturen direkt am Grillrost können gesundheitsschädlich sein: Denn wenn das Grillgut über einen längeren Zeitraum einer sehr hohen Temperatur über 300 Grad ausgesetzt ist, droht es zu verbrennen. Daher sollten derartige Hitze nur zum Ausbrennen und Beseitigen von Grillgutrückständen eingesetzt werden.



### **Für jedes Grillgut die optimale Temperatur wählen**

„Unser Ziel ist es, unsere Kunden beim idealen Grillergebnis zu unterstützen. Welche Temperatur für welches Grillgut geeignet ist, haben wir deshalb in einer eigenen Garzeitentabelle auf [www.weber.com](http://www.weber.com) zusammengefasst. Hinweise zur perfekten Grilltemperatur finden sich auch bei allen Online-Rezepten und in unseren Grillbüchern“, informiert Marcel Ksoll, Grillmeister an der Grill Academy im Weber Original Store Marchtrenk.

#### **Temperatur Checkliste:**

- ✓ **Steak 230° C bis 280° C**
- ✓ **Geflügel 140° C bis 200° C**
- ✓ **Wild 130° C bis 180° C**
- ✓ **Fisch 160° C bis 180° C**
- ✓ **Gemüse 150° bis 180°**

„Für ein auf den Punkt gegartes Steak empfehlen wir eine maximale Temperatur von 230 bis 280 Grad zum Angrillen. Idealerweise wird das Steak dann bei einer Temperatur von 130 bis 150 Grad in der indirekten Zone fertig gegart.“, weiß Ksoll. In diesem Temperaturbereich kommt es zur so genannten Maillard-Reaktion. Sie ist verantwortlich für den fantastischen Geschmack von gegrilltem Fleisch. Die chemischen Prozesse bewirken, dass sich Aminosäuren, Kohlenhydrate und Eiweißbestandteile des Fleisches verbinden und zu aromatischen Röststoffen entwickeln. Diese verleihen dem Fleisch seinen charakteristischen Anbrat-Geschmack während Melanoide für eine tolle Bräunung mit optimaler Kruste verantwortlich sind.

Für das perfekte Grillerlebnis hat Weber eine neue Grillserie entwickelt, die optimal auf die Bedürfnisse der Grillfans von heute und morgen zugeschnitten ist: Den Genesis II. Er ist mit dem leistungsstärksten Grillsystem ausgestattet, das Weber je entwickelt hat. Dazu gehören Brenner, die einzeln gezündet werden können und dank Ihrer einzigartigen V-Form für eine noch gleichmäßigere Hitzeverteilung auf der gesamten Grillfläche sorgen. Dank des neuen Fett-Management-Systems wird es möglich, herabtropfendes Fett bequem mittels einer Auffangschale aufzufangen und mit nur einem Handgriff zu entsorgen. Die leistungsstarken Flavorizer Bars Aromaschienen schützen die Brenner und verleihen dem Grillgut das perfekte Aroma.

### **Brikett ist nicht gleich Brikett**

Nicht nur ein hochwertiger Grill und gutes Fleisch sind verantwortlich für den perfekten Grillgenuss – eine weitere Zutat ist mindestens genauso entscheidend: die richtige Glut. Denn nur bei optimaler und konstanter Hitze gelingen saftige Steaks, knusprige Hühnchen oder Fisch mit gegrilltem Gemüse auf den Punkt. Um gleichmäßige Hitze zu erreichen, eignen sich Weber Briketts besonders gut – denn diese halten eine konstante Temperatur über 3 Stunden. Die Rillen in den Briketts sorgen für ideale Luftzirkulation und beschleunigen zusätzlich das Anzünden. Außerdem garantiert die hohe Dichte des Materials eine optimale Glut für besonders lange Brenndauer. 50 Tonnen werden für das Verdichten der Briketts aufgewendet – genug, um die Staubbildung beim Grillen erheblich zu verringern. Und das Beste daran: Die Weber Briketts sind dank ihrer Form und Größe in nur 15-20 Minuten einsatzbereit. Besonders leicht geht's mit einem Anzündkamin und Anzündwürfeln: So kann man sich in Bezug auf die Menge der Kohle gut orientieren und ganz simpel Glut erzeugen.

### **Auf die richtige Kerntemperatur kommt's an**

Nicht nur die Temperatur im Grill, auch jene im Grillgut ist entscheidend für das gewünschte Ergebnis: Die Kerntemperatur ist dabei der Schlüssel zum perfekt gegarten Fleisch. „Egal ob Rinder-



steak, Hühnchen oder Schweinefleisch – damit das Grillgut immer auf den Punkt gegart wird, verwenden unsere Grillmeister von der Weber Grill Academy Original den Weber iGrill Kerntemperaturfühler. Dieser verbindet sich via Bluetooth mit der dazugehörigen App und zeigt nicht nur den Garverlauf direkt auf dem Handy an, sondern liefert auch Anleitungen, Tipps und gesunde Rezeptideen direkt aufs Smartphone oder Tablet“, erklärt Christian Hubinger, Geschäftsführer der Weber-Stephen Österreich GmbH. „Man kann also ruhigen Gewissens mehr in die gute Qualität des Fleisches investieren, weil man sich einfach sicher sein kann, dass die Zubereitung gelingt. Damit wird jeder zum Profi-Grillmeister.“

### **Fotos, Abdruck honorarfrei**

Symbolbild Hitze: © Weber-Stephen Österreich GmbH

Marcel Ksoll, Grillmeister: © [www.stefanjoham.com](http://www.stefanjoham.com)

Christian Hubinger, Geschäftsführer Weber Stephen Österreich: © [www.stefanjoham.com](http://www.stefanjoham.com)

### **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 Umluft-herd 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](mailto: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](mailto:daniela.dworzak@himmelhoch.at)