



Presseinformation
der Weber-Stephen Österreich GmbH

SERIE: Gesund Grillen, Teil 7

Vitamine, Vitamine, Vitamine **Grillen: Gemüse als heißes Power-Paket am Rost**

Wels, September 2017. In Gemüse sehen viele Grillfans nur die gesunde Beilage zum wahren Hauptgericht, das aus Fleisch oder Fisch besteht. Doch gegrilltes Obst und Gemüse ist viel mehr als nur nahrhafte Ergänzung: Richtig zubereitet ist es eine leichte Alternative zum klassischen Grillgut und liefert gleichzeitig wichtige Vitamine und Nährstoffe.

Im Gegensatz zum Anbraten in der Pfanne spart man beim Grillgemüse einiges an Fett ein, was diese Art der Zubereitung besonders gesund macht. „Verwendet man zusätzlich die passende Marinade, wird Gemüse vom Grill ganz einfach zum geschmacklichen Highlight“, weiß Grillmeisterin Yulia Haybäck. Von Honig- über Zitronen- bis zur Kräutermarinade ist dabei alles möglich.

Fettarm dank der richtigen Grillmethode

Gemüse hat gegenüber tierischen Produkten den großen gesundheitlichen Vorteil, dass es frei von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin ist. Zudem lässt sich beim Grillen von Gemüse viel Fett einsparen, solange die richtige Grillmethode gewählt wird. Im Weber Drehspieß-Korb wird das Grillgut zum Beispiel während des Grillvorgangs stetig gewendet, wodurch deutlich weniger Öl verwendet werden muss. Das funktioniert zum Beispiel besonders gut, wenn man Lust auf knusprige Pommes hat und lieber zur fettärmeren Variante vom Grill greifen möchte. Wer das Gemüse sehr effektiv grillen will, schafft das übrigens durch Einwickeln in Backpapier, welches anschließend mit Alufolie ummantelt wird. Dadurch bleibt das Öl direkt am Gemüse und verhindert, dass regelmäßig nachgepinselt werden muss. Außerdem schützt Öl das Gemüse vor dem Austrocknen.

Auf die Temperatur kommt's an

„Wichtig ist, dass beim Grillen von Gemüse die Vitamine erhalten bleiben“, erklärt Haybäck, Betreiberin der Weber® Grill Academy Original in Velden. Denn erst diese machen das Grillgut tatsächlich zur gesunden Alternative zu Fleisch. Man achtet am besten darauf, die Temperatur und Garzeit deutlich niedriger zu halten als bei Fleisch. Die richtige Marinade aus raffiniertem Öl verhindert zudem, dass sich schwarze Stellen am Grillgut bilden und vermeidet damit die Bildung von krebs-erregenden Stoffen. Besonders gut verteilen lässt sich die fertige Ölmischung mit dem Weber Marinade-Set.

Keine Scheu vor Neuem

Klassiker der fleischlosen Grillküche sind Kartoffeln, Zucchini, Auberginen und Champignons. Haybäck aber weiß: Da geht mehr! „Grundsätzlich darf alles auf den Grill, was schmeckt“, stellt sie fest. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Von der allseits bekannten Kombination von Gemüse und Käse bis hin zu ausgefalleneren Ideen wie gegrillter Avocado ist alles erlaubt. Und auch bei der Nachspeise muss man keine Scheu vor Neuem und vor allem nicht vor Vitaminen haben. Denn auch allerlei unterschiedliches Obst macht sich ausgesprochen gut am Grill: besonders



süße Sorten wie Banane, Erdbeere und Mango – oder aktuell Nektarine - eignen sich als Desserts vom Rost. Einen ganz speziellen Geschmack hat gegrillte Ananas, denn ihr süßlicher Geschmack wird durch die Raucharomen des Grills ideal hervorgehoben. So kommen auch die Dessert-Liebhaber unter den Grillfans auf ihre Kosten. Übrigens: Im Herbst hat man eine sehr große Auswahl an regionalen Obst- und Gemüsesorten, was das vitaminreiche Grillen umso einfacher macht.

Gegrilltes Obst – Rezept

Zubereitung: 120 Minuten, Grillzeit: 40 Minuten, Hilfsmittel: Koreanischer Grilleinsatz

1. Für die Marinade die Butter in einem Topf schmelzen. Ingwerstücke, Sirup und geriebenen Ingwer hineingeben. Bei kleiner Hitze kurz ziehen lassen und dann mit Orangensaft und -abrieb vermischen. Das Ganze nun über die gesamten Obststücke gießen und etwa 1,5 Stunden ziehen lassen.
2. Grill mit [koreanischem Grilleinsatz](#) für direkte Hitze auf 180 - 200°C vorheizen.
3. Obststücke herausnehmen, etwas Marinade in den Rand des [koreanischem Grilleinsatzes](#) geben und das Obst nach und nach angrillen.
4. Vor dem Verzehr nochmals in die Marinade tunken. Am Besten Sie gießen von Zeit zu Zeit etwas Wasser in den Rand des Einsatzes, um die Marinade flüssig zu halten.

Zutaten für 4 Personen

2 Nektarinen
2 Baby-Ananas geschält und in halbierte Scheiben geschnitten (0,5cm dick)
½ Melone in halbierte Scheiben geschnitten (0,5cm dick)
200g Erdbeeren, halbiert
2 Äpfel

Für die Marinade:

150g Butter
150g Ingwer (in Sirup)
1 EL vom Sirup des Ingwers
½ TL geriebener Ingwer
2 Orangen (Saft und Abrieb)



- **Weber versendet aktuell eine 10-teilige Serie zum Thema „Gesundes Grillen“.**
- Teil 1** befasste sich mit dem Thema „Gesundes Grillen: Leicht und fettarm durch die Grillsaison“, versendet am 20.07.2017.
- Teil 2** befasste sich mit dem Thema „Temperatur - Das Geheimnis von gesundem Grillen“, versendet am 16.08.2017.
- Teil 3** befasste sich mit dem Thema „PI Gesundes Grillen: Qualität & Regionalität von Fisch, Fleisch & Co. richtig beurteilen“, versendet am 22.08.2017.
- Teil 4** befasste sich mit dem Thema „PI: Schluss mit gesundheitsgefährdender Glut – 5 Tipps zur richtigen Verwendung von Briketts & Co.“ vom 30.08.2017
- Teil 5** befasste sich mit dem Thema „PI: Gesund grillen: Wir wollen Meer! Die 7 goldenen Regeln für das Fischgrillen“ vom 12.09.2017
- Teil 6** befasste sich mit dem Thema „PI: Schlank in den Herbst: Warum Low Carb-Grillen ein Megatrend ist“ vom 14.09.2017

Sollten Sie Aussendungen nicht empfangen haben, melden Sie sich jederzeit gerne bei uns.

Fotos, Abdruck honorarfrei

© Weber-Stephen Österreich GmbH

Bild 1: Yulia Haybäck, Weber Grillacademy Original Grillmeisterin, © www.stefanjoham.com

Bild 2: Symbolbild gesundes Grillen, © 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 Umlufttherd 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 neun Jahren zu versechsfachen.

Weitere Auskünfte:

Ines Sageder, Marketing
Weber-Stephen Österreich GmbH
Kienzlstraße 17, 4600 Wels
Tel.: +43 7242 890 135-24
E-Mail: isageder@weberstephen.com

Pressekontakt:

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