

10 Fehler, die man beim Grillen vermeiden sollte!

Damit Ihr nächstes Grillfest zum Erfolg wird, haben wir eine Liste der häufigsten Fehlerquellen zusammengestellt.



Häufige Grillsünden:

- Zum Wenden des Grillguts eine Grillzange verwenden. Sticht man **mit einer Gabel** in das Fleisch oder die Würstel, rinnt der Saft aus.
- **Zu dünnes Fleisch** trocknet beim Grillen schnell aus. Daher Fleisch ruhig etwas dicker schneiden. Fertig gegrilltes Fleisch sollte nicht am Grill, sondern in einer Alufolie warmgehalten werden.
- **Gepökelttes Fleisch und Wurstwaren** (Leberkäse, Speck, rote Wurst usw.) sollten überhaupt nicht gegrillt werden, da sich bei hohen Temperaturen Giftstoffe, wie Nitrosamine, bilden.
- Wird **zu viel Öl und Fett** auf das Fleisch gepinselt, tropft es auf die glühende Kohle. Dadurch kann sich krebserregendes Benzpyren bilden.
- Grillprofis raten davon ab, **Bier auf das Fleisch** zu gießen: Die Geschmacksverbesserung ist nur sehr gering. Durch Bier, das in die Glut fließt, können zudem krebserregende Stoffe entstehen. Oft wird dabei auch Asche aufgewirbelt und bleibt am Grillgut kleben.
- **Zu starke Hitze oder keine konstante Temperatur** führt dazu, dass das Fleisch ungleichmäßig gart. Immer mit eher weniger Hitze beginnen und gegebenenfalls Kohle nachlegen. Wenn vorhanden, den Deckel immer geschlossen halten, da durch das Aufmachen zu viel Hitze entweicht.
- Durch **ständiges Wenden** wird keine schöne Kruste gebildet und man kann schlechter abschätzen, wann das Fleisch durch ist. Am besten nur 1-2 Mal wenden! Bei Steaks vor dem Servieren eine Ruhezeit einplanen, da dadurch das Fleisch zarter wird.
- **Verbrannte Stellen am Grillgut** abschneiden - sie können gesundheitsgefährdende Stoffe enthalten.
- Einen Holzkohlegrill **niemals mit Benzin oder Spiritus anzünden!** Immer wieder kommt es dadurch zu schwersten Verletzungen. Verwenden Sie stattdessen Grillanzünder.
- Das Grillgerät sollte **nie unbeaufsichtigt** sein. Halten Sie ein **Erste-Hilfe-Set** und **Feuerlöscher** bereit.